ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

-- (Hygiène Vitale) --

TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Première partie : Diététique

par le biologiste

P.-V. Marchesseau

TOME II

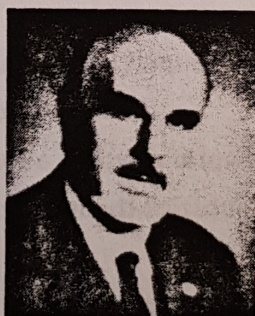
« Ceux que l'Hygiène vitale intéresse doivent promettre de ne penser qu'**à ce qu'il y a de meilleur dans l'homme**, et de travailler sans relâche à développer cette qualité, malgré les difficultés de la vie. »

P. M.

TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Première partie : Diététique



P.-V. MARCHESSEAU,
Auteur du cours
et Fondateur de l' « **I.H.N.** »

N.D.L.R. — En 1935, **P.-V. Marchesseau** fait connaître sa théorie philosophique de l'**Humanisme Biologique**, et dès 1938, ouvre sa première école d'**Hygiène vitale**. En 1946, après la guerre, il reprend ses activités, fonde la **« Fédération Française de Naturopathie »**, et l' **« Institut d'Hygiène Naturelle de Paris »**, que dirige le Professeur **A. Rousseaux**.

- "La frugalité, qui consiste à ne manger qu'une seule chose par repas, peut réaliser des miracles sur le plan de la Santé". -

P. M.

CHAPITRE IV

LES MONODIETES

(sèches, humides, mixtes)

Principe de ce "régime autolytique".
Ses formes et ses applications.
Les grandes indications thérapeutiques et hygiéniques.
Du choix de l'aliment "monodiététique", et de la progression dans l'autolyse.
Les grandes "cures monodiététiques", parmi les plus connues.

1) - La monodiète est un jeûne "déguisé" -

Ce procédé appartient de plein droit à la diététique, parce que restrictif, et de ce fait "autolytique".
Ici, la restriction alimentaire n'est pas totale comme dans les jeûnes que nous venons d'étudier, mais elle se limite à un seul aliment.

a) - Les monodiètes, bien entendu, peuvent être, suivant les besoins, ou humides (monodiète aux jus de fruits ou de légumes), ou sèches (monodiète au riz, sans boire), ou mixtes (en combinant les deux systèmes). Leurs indications sont celles des jeûnes, en fonction de la nature colloïdale ou cristalloïdale des surcharges qui occasionnent la maladie. Nous ne reviendrons pas sur ce sujet, qui a été suffisamment développé aux chapitres précédents.

b) - Un des avantages de la monodiète sur le jeûne est que ce procédé est moins inquiétant pour les "non-avertis", qui acceptent plus volontiers de ne manger qu'un seul aliment par repas que de ne pas manger du tout.
D'ailleurs, au cours de la monodiète, le patient n'éprouve pas la même sensation désagréable de vide organique (voire de faim insupportable). Il ne craint pas, pour cette raison, de perdre ses forces (!), ou de maigrir, effet subjectif avec lequel il faut compter, malgré tout, chaque fois qu'on envisage d'appliquer un tel régime à un sujet qui ignore tout de la naturopathie, En effet, on se fie plus à l'opinion médicale et à celle de l'entourage qu'à toutes les explications d'un naturopathe, soit-il le plus compétent du monde.

c) - Le principe fondamental de la monodiète est, comme son nom l'indique, un régime où ne figure qu'un seul aliment par repas, mais pris en quantité suffisante pour calmer la faim.
La durée d'une monodiète est très variable. Elle peut être d'un repas, d'une journée, de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois. Dans certains cas, l'aliment peut changer de nature assez fréquemment, pourvu que chacun des repas soit monodiététique (en vérité, il faudrait que l'aliment soit le même au moins au cours d'une journée entière, en supposant que le sujet ait deux bonnes selles spontanées ou provoquées par jour).

Certaines "cures monodiététiques" ont duré plusieurs années (nous en avons suivi une pendant 3 ans). La doctoresse Brandt, dont nous avons par-

lé, a fait pendant 7 ans une cure de cette sorte au jus de raisin (et de légumes crus), coupée de jeûnes hydriques, dans le but de se guérir d'un cancer de l'estomac.

Le capitaine Diamond, plus connu en Amérique que chez nous, se mit à la monodiète aux fruits juteux à partir de 80 ans et pour le reste de sa vie, car il était rhumatisant et cloué au lit ; et grâce à cette cure il vécut centenaire, et redevint assez alerte pour jouer au tennis et faire la nique aux médecins qui l'avaient si bien condamné.

La doctoresse Degolière-Davenport, également américaine, vécut quant à elle 120 ans, grâce à une double monodiète verte (aux épinards) et blanche (au fromage blanc) qu'elle fit chaque semaine à partir de 60 ans, âge où elle commença sa médecine et se remaria pour la seconde fois (veuve, elle devait se remarier encore une fois à plus de 80 ans, ce qui démontre la vitalité qu'elle possédait, preuve de l'excellence de sa méthode).

2) - La monodiète est une règle essentielle de longévité -

a) - En dehors de la maladie à soigner, ce procédé autolytique permet en effet, d'atteindre l'extrême vieillesse.

A partir de 80 ans, par exemple, pour qui entre à cet âge dans un état médiocre de santé, il est bon d'en adopter les règles. Bien des erreurs, à ce moment là, pourraient encore être effacées. On verrait des ans s'ajouter à la vie, et de la vie s'ajouter aux ans. Si tous les humains, vieillissant, étaient assez sages pour borner leur appétit et leur désir de table, ils deviendraient tous centenaires. Plusieurs grandes enquêtes à travers le monde, celles notamment des docteurs Jensen, Davies, Mac Carrington et Février confirment notre jugement, et révèlent qu'il existe des peuplades aux moeurs rustiques, vivant en certains endroits de la terre, où le pourcentage des centenaires est particulièrement élevé.

Les groupes ethniques les plus remarquables à cet égard sont ceux des "Hunza" qui vivent sur les versants ensoleillés de l'Himalaya ; ceux des "Abkhazes" de l'Azerbaïdjan dans le Caucase ; enfin les natifs des hauts plateaux de l'Equateur méridional, situés autour du village de Vilcabamba, dans la Cordillère des Andes.

Chez ces peuples, les maladies sont inconnues ou presque. Et non seulement

beaucoup de leurs membres atteignent un âge stupéfiant dans un état de santé des plus satisfaisants, mais encore conservent toutes leurs facultés (physiques et intellectuelles).
"Rares sont les individus, disent les enquêteurs, qui envisagent les complications que peut entraîner la vieillesse pathologique".
Les facteurs de longévité, qui sont les plus souvent signalés, sont la sérénité du mode de vie (absence d'énervation sociale, due à l'isolement dans une nature grandiose et sauvage) ; une température très uniforme entre les saisons oscillant entre I5 et 25 degrés ; un climat sec pendant la majeure partie de l'année ; une eau de source particulièrement pure servant de boisson ; une activité musculaire constante de toute la population de l'aube au crépuscule, et d'un bout de l'année à l'autre ; et enfin une alimentation très frugale (les sujets d'âges les plus avancés ont toujours été relevés dans les secteurs où les rations alimentaires sont les plus pauvres et les moins variées).
Les aliments que prennent quotidiennement ces peuplades sont très réduits en quantité ; "les rations semblent tout juste suffisantes pour les faire subsister" constate le docteur Davies. Quant à la qualité de ces aliments, elle est parfaite ; les traitements chimiques sont inconnus en ces lieux, et la pauvreté et l'isolement font qu'il n'y a pas grand choix. Ce sont toujours les mêmes aliments qui reviennent sur la table : légumes aqueux crus ou bouillis, fruits frais ou séchés, un peu de lait de chèvre ou de fromages, quelques oeufs. Rarement des céréales cuites, et moins encore de viandes. C'est curieusement le régime biologique humain (spécifique et non dénaturé) que nous préconisons dans notre enseignement. Ajoutons encore, pour éclairer ce concept majeur de la longévité en matière d'alimentation qu'est la frugalité, que tous ces peuples connaissent des périodes annuelles de disette où l'alimentation devient franchement monodiététique pendant quelques mois, ou carrément absente (d'où des jeûnes de quelques semaines pour tous, y compris pour les jeunes enfants).
Personne, d'ailleurs, ne s'affole de cette situation, sachant par expérience que ce genre d'épreuve est toujours bien supporté, pour ne pas dire bénéfique.

Chez ces peuples, il n'y a pas d'obèses. Les individus restent minces tout au long de leur existence. Notons encore, contrairement à nos statistiques, que les hommes vivent, ici, plus longtemps que les femmes.

b) - Voici quelques records de longévité pour les habitants de l'Equateur : Miguel Carpio (123 à 129 ans d'après les calculs de l'enquêteur, au moyen de recoupements historiques) ; les époux Carrion (elle, 140 ans ; lui, 150 ans) ; Gabriel Brazo (120 ans) ; Ricardo Aguine (131 ans) ; Francisco Camacho (135 ans) ; et Samuel Rochas (également 135 ans).
"L'authenticité des centenaires équatoriens ne peut être mise en doute", nous écrivait un jour, notre ami le docteur Lovewisdom, naturopathe de réputation internationale, qui ayant abandonné ses activités aux Etats-Unis était allé vivre dans l'"Eden" qu'est la vallée du village de Vilcabamba (une légende affirme que le premier paradis terrestre, d'où Adam et Eve furent chassés, se trouvait en ces lieux).
Le docteur Lovewisdom, en dehors des règles de vie et d'alimentation frugale qui rejoignent les nôtres, affirme qu'un facteur de longévité supplémentaire vient des conditions climatiques et géographiques de la région où "soufflent des tempêtes solaires magnétiques, capables d'éliminer les poisons métaboliques qui habituellement stagnent dans les organismes vivants et entraînent prématurément leur mort". Cet "aura" mystérieux qui envelopperait périodiquement la région, contribuerait, donc, à épurer l'organisme, et en normalisant le bain humoral, à rendre les cellules presque immortelles (à l'exemple des cellules de coeurs de poulet au cours des expériences d'Alexis Carrel).
Cependant, notre ami Lovewisdom oublie que la frugalité, doublée de monodiète et de jeûne, épure déjà suffisamment l'organisme, et que ses "tempêtes solaires magnétiques "soufflent sur un peuple qui n'en a pas besoin. Elles feraient mieux de souffler sur les grandes capitales du monde occidental et sur-industrialisé, qui détiennent non plus les records de longévité mais ceux, peu enviables, de la mortalité et du cancer.

c) - Pour nous la sobriété et la frugalité, jointes à l'exercice quotidien sont les clefs du problème de gérontologie qui est ici posé.
N'oublions pas que nous avons, dans notre monde occidental un recordman de longévité en la personne du gallois "Old Parr" qui vécut 140 ans, dans le courant du I8ème siècle, et mourut après un banquet offert par le Roi d'Angleterre en son honneur. Ce qui prouve que la frugalité est bien le facteur décisif de la longévité. On peut dire, sans exagérer, que si Parr avait refusé l'invi-

tation royale, il aurait vécu bien plus vieux.

Cependant, le record absolu nous vient du Caucase, où le russe Schirali-Baba de l'Azerbaïdjan (village de Barzavu), est mort il y a quelques années, à l'âge vénérable de 168 ans (1973).
La vie de cet homme, d'après les médecins qui ont eu l'occasion de l'étudier, était un exemple de rusticité sur tous les plans : alimentation mesurée et peu variée (repas monodiététiques fréquents), travail physique quotidien, et vie au grand air toute la journée (quelles que soient les saisons). Le meilleur ami de Schirali mourut à l'âge de 153 ans, il s'appelait Makmud Ecivasov.

Nous avons repris, à plusieurs occasions, les expériences de G. Knapp, à l'Institut d'Humanisme Biologique" de Paris. Nous avons fait jeûner périodiquement des rats et des serins, ce qui est très facile ; et nous avons obtenu des allongements de la vie active d'un bon tiers par rapport aux sujets témoins se nourrissant sans restriction.

Des contre-expériences, consistant à donner non seulement en abondance des aliments variés, mais encore des aliments gras (beurre, graisse, etc...), ont révélé à l'autopsie, chez tous les sujets, sans exception, des lésions cardiaques, ou des tumeurs de diverses grosseurs.

On peut affirmer que plus un régime est "antispécifique et dénaturé", plus le sujet qui le suit raccourcit sa vie.
Or nous savons que le régime spécifique humain est fait de fruits, de légumes crus, d'oeufs et de fromages. Celui qui accepterait de faire trois repas monodiététiques par jour (le matin : fruits ; midi : oeufs et fromages ; et le soir : légumes crus) serait assuré de vivre très vieux, tout en conservant toutes ses facultés.
L'amidonisme et le viandisme provoqués par les mets cuits, et le mélangisme avec le pluralisme alimentaire et l'alcoolisme qu'entraîne la gastronomie dans tous les pays , sont les plus grands ennemis de la Santé et des jours de l'homme.
La "cure monodiététique" doit, donc, être faite non pas avec n'importe quel aliment, mais au contraire avec des aliments biologiques, c'est-à-dire spécifiques et non dénaturés (n'ayant souffert d'aucune altération mécanique, chimique, et si possible thermique).

Le mécanisme auto-guérisseur est celui de la "restriction alimentaire", à la limite de la nutrition.
C'est ce même mécanisme d'autolyse constant qui prolonge l'existence de ceux qui s'adonnent aux "monodiètes" d'une manière périodique ou continue.

3) - L'autolyse "déclenchée" par la monodiète est de même forme que celle du jeûne, mais plus lente.

Le phénomène recherché au cours du jeûne classique (humide, sec ou mixte) est l'élimination des surcharges toxiques (mauvais tissus, substances étrangères). Nous avons déjà expliqué aux chapitres précédents ce qui se passait dans les humeurs lors d'une restriction totale de nourriture solide ou liquide ; nous n'y reviendrons pas.
Sachons que les processus mis en branle par la monodiète sont exactement les mêmes que pour le jeûne, avec cette seule différence que l'action est plus lente.
L'autolyse se réalise parce que l'organisme opère facilement ses digestions, et qu'il peut, son travail nutritionnel rapidement effectué, s'occuper activement du nettoyage de ses tissus, de la dégradation des substances métaboliques, de leur drainage et de leur élimination.
On ne peut pas prétendre que les monodiètes soient moins efficaces que les jeûnes ; on peut seulement dire qu'elles sont plus lentes, et qu'elles doivent, de ce fait, être toujours plus longues que les jeûnes, pour un même résultat.
Mais les monodiètes ont cet avantage d'être moins brutales pour les organismes et d'être mieux acceptées par les patients. Elles sont, presque toujours, très bien supportées par la majorité des sujets, quel que soit l'âge de chacun.
La monodiète est une manière très sûre de freiner la violence des crises curatives, sans pour autant les étouffer.

Bien entendu suivant la nature des surcharges humorales (en cristaux ou en colles, ou en substances mélangées), nous aurons des monodiètes humides, sèches ou mixtes, exactement comme pour les jeûnes. Voici, classées par ordre autolytique décroissant une série de monodiètes humides possibles : à l'eau sucrée (lévulosée ou miellée : 1 c. à soupe pour 1 litre d'eau peu minéralisée) ; aux jus de légumes aqueux, crus et non salés (carottes, tomates,

poireaux, etc...) ; aux jus de fruits juteux (oranges, citrons, ananas, pamplemousses, etc.) ; aux fruits azotés (lait d'amandes sèches, par exemple) ; et au lait pur, non sucré, plus ou moins coupé d'eau.

Les monodiètes sèches se font souvent aux fruits secs (amandes, noix, noisettes) ou aux fruits séchés (figues, raisins secs, abricots, etc...) ou encore aux bouillies de céréales pauvres, telles que le riz, le millet ou le sarrazin. Le gel de froment, suivant la méthode du Docteur Kousa, est à retenir dans cette gamme.
Cer derniers aliments, bien sûr, sont cuits, mais n'oublions pas qu'il s'agit, ici, de cures provisoires à des fins organiques précises, et non d'un régime définitif. Le grand mérite d'Oshawa, que nous avons souvent critiqué est, sur ce plan, d'avoir préconisé une alimentation fortement restrictive (monodiète au riz, ou presque), d'où les succès de sa méthode sur les grands intoxiqués, mais d'où aussi les accidents nutritionnels survenus sur beaucoup d'adeptes au bout d'un certain temps de cure. En effet, une monodiète de cette nature ne peut être un régime biologique définitif.
C'est là l'erreur d'Oshawa et de ses disciples.

Pour rendre les monodiètes plus agréables, nous avons laissé entendre plus haut, qu'il était possible de changer, périodiquement, l'aliment au cours de la cure. On peut, ainsi pour une dure assez longue, prendre un aliment différent tous les 2 ou 3 jours.
Prenons par exemple une monodiète mixte, de 15 jours. On fera 3 jours à la bouillie cellulosique humide, 3 jours au riz, 3 jours aux fruits juteux crus, 3 jours au gel de froment, 3 jours aux pommes cuites, et 3 jours au jus de légumes ou aux légumes crus.
On peut même changer l'aliment tous les jours, quelle que soit la nature de la cure, humide, sèche ou mixte.
Certains auteurs préconisent, même, un aliment par repas, ce qui fait la cure du plat unique.
Là encore, toutes les combinaisons sont possibles.

Quant à la longueur des monodiètes, elles sont comme les jeûnes, de durée variable. Il y a des monodiètes très longues, d'autres moyennes, et certaines relativement courtes. Elles peuvent, d'autre part, être continues (et ra-

rement renouvelées).

La fréquence des monodiètes dépend de leur sévérité d'une part et des buts organiques poursuivis, en fonction toujours de l'âge du patient, de ses ressources vitales disponibles, de ses surcharges humorales et de leur ancienneté.

Voici un exemple de traitement, chez un enfant de 5 ans, couvert littéralement de plaques eczémateuses, sèches. Malgré tous les soins classiques donnés pendant plusieurs années, le mal s'étendait en surface et en profondeur. Cet enfant était dans un état très grave d'intoxication et d'énervation lorsqu'il nous fut confié. Des démangeaisons nocturnes intolérables, calmées par médicaments, ajoutaient de la difficulté à la cure que nous envisagions.

Il fallait agir rapidement, mais le jeûne humide n'était plus possible étant donné la maigreur de l'enfant. Nous conseillâmes une monodiète humide aux pommes cuites (non sucrées) à raison de 6 repas par jour. La pomme cuite était le seul aliment bien toléré qui ne provoquait pas de poussées eczémateuses ; de plus, il fallait que la cure soit humide et faiblement nutritive. Les bouillies de légumes aqueux déplaisaient à l'enfant, et les fruits juteux étaient mal supportés (diarrhées abondantes, brûlure digestive, etc...).

Pendant plus de 2 ans, l'enfant ne prit donc que cette sorte d'aliment. Dès le troisième mois, avec l'apparition de selles normalisées et d'une haleine douce, l'amélioration de la peau était de l'ordre de 60 %.

A ce moment, nous ajoutâmes aux pommes cuites, des pommes crues et des jus de pommes crues. Tout se passa bien, et le mal continua à rétrograder. Au bout de l'année, l'amélioration était de 80 %, mais l'ensemble de la cure fut poursuivi encore pendant une bonne année, parce que le foie surmené (par les laits et les bouillies de la jeune enfance) et les reins, à leur tour, atteints dans leur fonction (par les médicaments et les sédatifs) cédaient au moindre écart de régime.

La peau fut entièrement guérie, bien avant que les organes filtres fussent réparés, ce qui est logique. Il nous fut facile de constater cliniquement leur état par des escapades alimentaires, révélatrices. Des vomissements et des douleurs rénales se produisaient, chaque fois que l'on essayait d'adjoindre au régime par exemple des oeufs, ou du fromage blanc, ou bien encore du riz ou des pom-

mes de terre vapeur, ce qui n'était pas malgré tout un régime incendiaire.

Ce ne fut, donc, qu'au bout de 2 ans que l'enfant put progressivement revenir à une alimentation plus variée, suivant nos conceptions biologiques, atténuées de quelques tolérances.

Le père qui était chauffeur de taxi à Paris nous a donné pendant longtemps des nouvelles de la sante de son fils qui demeurait excellente, à la condition de ne pas faire d'excès de pain, de viande, de vin, etc... en un mot d'aliments traditionnels.

Puis le temps, comme toujours, fit son travail et nous n'entendîmes plus jamais parler de cet enfant jusqu'au jour où se présenta dans nos bureaux un homme de 25 à 30 ans, accompagné de sa femme. C'était l'enfant eczémateux que nous avions connu, jadis.

Son père était mort d'accident, quelques années auparavant, d'où l'arrêt des nouvelles. Il était venu nous dire qu'il n'avait jamais oublié ce que nous avions fait pour lui, et que nous l'avions, sans aucun doute, sauvé de la mort.

Nous n'irons pas jusque là ; Dieu, seul, pourrait le dire.

Quoiqu'il en soit avec un seul aliment (des pommes cuites et crues) on aurait pu craindre, suivant les théories officielles, que l'équilibre nutritif (calorique, chimique ou autre) soit rompu et que surviennent des états de dénutrition grave, par carences protéinées, vitaminées ou minérales.

La pomme, malgré toutes ses qualités, ne passe pas pour un aliment complet ; et "cuite", elle ne gagne pas en vertu.

Mais, il n'y eut pas de dénutrition ; l'enfant, au cours de ces deux ans de soins (c'est-à-dire de 6 à 7 ans) prit du poids et de la taille.

Il est vrai que nous avions très vite adjoint des pommes crues et des jus de pommes, dont la richesse en sucres lévulosés, directs, est bien connue.

L'enfant, néanmoins, aurait dû manquer de protides, mais la vie au grand air qu'il menait, compensait largement cette carence. En effet, nous avions exigé qu'il quittât la banlieue parisienne où vivaient ses parents pour aller chez ses grands parents, retraités, habitant Menton. Là, l'enfant devait passer ses journées à l'extérieur, et accompagné de son grand-père faire de longues excursions dans la campagne environante. N'oublions pas que l'homme fixe l'azote atmosphérique par les poumons, contrairement à l'opinion des officiels.

Mais pour que cela se produise, il faut une muqueuse respiratoire fine et souple, exempte de souillures visqueuses, et que l'air soit pur et parfumé de senteurs aromatiques.
Les exemples de fixation de l'azote atmosphérique ne manquent pas et expliquent bien des choses, laissées dans le silence par les savants. La vache, au printemps dans le pré, fait du lait (et du beurre) avec un sucre ultra-pauvre : l'herbe verte ; mais elle respire profondément et passe ses nuits dehors. La vigueur ressentie, après une nuit passée fenêtre ouverte, s'explique en partie par ce phénomène de la fixation azotée.
Les animaux qui hibernent, l'amande fraîche (fruit hydro-carboné qui devient en séchant fruit azoté) sont encore des exemples à citer pour illustrer ce phénomène. Mais il y a des faits plus explicites encore. Le tuberculeux dont on doit périodiquement regonfler le pneumothorax parce que le gaz azoté est passé dans le sang ; les accidents de surcompression des plongeurs et des aviateurs (air trop comprimé) sont des preuves suffisantes pour démontrer que le gaz azoté peut être absorbé directement par le sang au niveau des voies respiratoires. D'ailleurs, les analyses chimiques comparatives entre l'air inspiré et l'air expiré révèlent nettement le phénomène (l'être humain n'exhale pas tout le gaz azoté qu'il a inhalé).
Aux Indes, les Yogis connaissent cela, eux qui arrivent à vivre sans manger pendant des années (ils fixent l'azote par les poumons, et le carbone par la peau). C'est une partie de l'enseignement du Kria-Yoga, dont nous avons déjà parlé.

Il nous faut ajouter que la cure monodiététique, quelle que soit sa valeur, ne doit jamais être utilisée en tant que procédé isolé ; au contraire, nous la plaçons en toute circonstance, au sein de la cure naturopathique de "désintoxication", dont nous respectons scrupuleusement tous les temps. Comme pour les jeûnes, ces dispositions facilitent et accélèrent les épurations et freinent la violence des crises curatives, toujours à craindre.

4) - Quelques règles essentielles à propos de la cure monodiététique.

a) - Nous déconseillons, chaque fois que cela est possible, de faire cette cure avec un aliment cuit (dénaturé par la chaleur) ou un aliment antispécifique (céréales, par exemple).
Nous disons bien : chaque fois que cela est possible ; et ce n'est pas souvent le cas, parce que la plupart des patients ne sont pas initiés à nos pratiques. Dans ces situations, il ne faut pas hésiter à instituer une monodiète avec des aliments cuits et même antispécifiques, comme le riz ou le gel de froment. Cette restriction amènera malgré tout des améliorations importantes. On peut toujours, par la suite, revenir à une monodiète plus classique (fruits par exemple) dès que le patient aura compris la valeur du procédé, et son principe.

b) - La véritable monodiète s'effectue sans changer d'aliment, une fois que celui-ci a été correctement choisi.
Le changement, ou les changements, en cours de cure sont des tolérances et non des règles d'application.
Le patient doit, donc, s'en tenir à un seul aliment, quelle que soit la longueur de la cure, s'il veut suivre scrupuleusement les directives fondamentales de la monodiète.

c) - Pour trouver l'aliment parfait, c'est-à-dire celui qui convient le mieux physiologiquement au patient (dans la gamme de ceux réservés à l'espèce), il est souvent indispensable d'agir par tatonnements successifs.
Cet aliment monodiététique est dit hypotoxique (c'est celui qui laissera le moins de déchets et résidus dans l'organisme).

d) - Au cours des monodiètes les purges et les lavements (douches rectales) sont également indiqués (comme pour les jeûnes).

e) - En remplaçant le jeûne par une monodiète de nature correspondante, on ne supprime pas l'obligation d'insérer le procédé au sein de la "cure de désintoxication", qu'il faut connaître et savoir appliquer.

f) - L'entrée et la sortie de la monodiète ne posent aucun problème (la situation stomacale et intestinale n'étant pas semblable à celle du jeûne). On peut entrer brusquement en monodiète, et en sortir de même, en évitant tout simplement des repas trop copieux et faits de mélanges alimentaires con-

tradictoires (le "régime dissocié" convient bien, si l'on refuse le "régime biologique humain" aux crudités végétales et animales).

g) - Les très jeunes enfants, de quelques mois, atteints de troubles gastro-intestinaux (dus aux laits étrangers et aux farines sucrées) "s'auto-guérissent" très vite par une monodiète au jus de carotte, par exemple, qui est "régulatrice" des dérèglements digestifs et permet de passer le cap des situations aussi difficiles que celle d'une diarrhée verte (choléra infantile).

h) Ne jamais oublier, au cours d'une monodiète, que les phénomènes de carence qui pourraient se produire à la longue, sont toujours évités grâce aux respirations profondes, et aux activations de la peau (bains chauds, ensoleillement, frictions sèches et aromatiques).

i) - Retenir, encore que les vieillards, et tous les sujets vieillissants retrouvent beaucoup de force et d'énergie par des cures systématiques et prolongées de monodiète. C'est un des meilleurs moyens de prolonger l'existence et d'éviter bien des désordres physiologiques dus à l'âge. La monodiète efface la sénilité et la vieillesse pathologique précoce.

j) - Enfin, toute personne en bonne santé, et qui tient à le rester, devrait, deux jours par semaine (par exemple le mardi et le vendredi) se soumettre à une cure monodiététique classique (fruits crus, par exemple, en été ; et compote de pommes cuites, non sucrée, en hiver).
Par cette simple discipline de vie, plus de 50 % des maladies disparaîtraient, et les charges de la "Sécurité sociale" s'en trouveraient soulagées d'autant.

5) - Etude de quelques grandes cures monodiététiques, parmi les plus connues, les plus curieuses ou les plus efficaces.

a) - La monodiète cellulosique. C'est la cure classique à la bouillie de légumes aqueux (salades, poireaux, carottes, tomates, etc...), sans céréales, ni matières grasses, ni sel.
La règle est de faire bouillir à l'eau ces légumes, en changeant l'eau plusieurs fois afin d'éliminer les sucres et les minéraux, et de ne conserver que la trame cellulosique des plantes (masse cellulosique attendrie) peu nourrissante, mais nettoyeuse de l'intestin et normalisatrice de la flore intestinale (colibacilles qui se nourrissent exclusivement de cellulose). La colibacillose intes-

tinale a pour cause majeure une alimentation cuite à base de viandes et d'amidons, et dépourvue de crudités cellulosiques suffisantes.

Dans cette bouillie cellulosique, l'adjonction d'aromates est fortement conseillée. L'ail, l'oignon, le thym, etc... lui confèrent des vertus antiseptiques et microbiolytiques indiscutables.
On pense même que les arômes contribuent à assainir le milieu intra-cellulaire.
La cure aromatique est, assurément, une des meilleures armes que nous ayons pour lutter contre le cancer (maladie type du 4ème degré dite dégénérative, qui se développe au sein même de la cellule, en usant des organites qui la constituent).

La cure quotidienne à la bouillie cellulosique, aromatisée, comporte 4 à 6 belles assiettes creuses de cette "soupe paysanne", (purée épaisse). Bien entendu la cuisson à l'étouffée, chère à Mono ne convient pas ici. C'est la méthode à plusieurs eaux du docteur Carton, que nous recommandons. Nous sommes en désintoxication. Il ne faut pas nourrir, ou bien le faire au minimum. La cuisson à l'étouffée, art de cuire sans trop détruire convient plus spécialement lors de la revitalisation.
Voilà une vieille querelle close par le simple bon sens. Il n'y a aucun antagonisme entre les deux procédés, ils agissent à des temps différents, c'est tout. Il est regrettable que Mono et Carton, que nous estimons l'un et l'autre, n'aient pas mieux compris cela du temps de leur vivant.

C'est cette monodiète à la bouillie cellulosique que nous conseillons vivement pour entrer et sortir des divers jeûnes ; mais elle est excellente elle-même, lorsqu'elle est prolongée pour réduire de nombreuses maladies. Nous dirons, même, qu'elle est polyvalente à l'exemple de toutes les techniques naturopathiques.
Cependant, elle est particulièrement indiquée dans les manifestations de la colibacillose intestinale (comme nous l'avons vu plus haut) et dans la plupart des maladies de l'estomac, du grèle et du gros colon, telles que gastrite, hyperchlorhydrie, flatulence, constipation, diarrhée, colite, début d'appendicite ou d'ulcère.
Elle convient, également, dans toutes les insuffisances et les surmenages du

du foie, dans les jaunisses, les coliques biliaires, les crises aigües des hépatites, les scléroses partielles, etc...
Elle dégage un pancréas congestionné, et fait merveille dans le cas de diabète floride.
Sur le plan des organes respiratoires qui dépendent de la fonction hépatique, elle contribue à autolyser les colles, et à chasser rapidement les bronchites à répétition, les crises d'asthme, d'emphysème, etc...

Elle est encore excellente pour les sanguins (dont le coeur et les artères menacent de céder (infarctus du myocarde, hypertension, thrombose, congestion, hémiplégie), et pour les digestifs (autres types de dilatés encore plus pléthoriques), qui peuvent craindre, de part leur tempérament, des ulcères de l'estomac, du duodénum ou de l'anus, sinon des dérèglements pancréatiques variés et autres désordres plus ou moins graves des grandes fonctions digestives, y compris le cancer, phase terminale des longues agressions tissulaires.

La cure monodiététique à la "bouillie cellulosique" peut rendre également de grands services en esthétique naturelle. Mieux que toutes les lotions et crèmes d'application extérieure, cette cure combat la cellulite (des femmes neuro-arthritiques) et l'obésité (des femmes sanguino-pléthoriques) ; elle chasse les "taches jaunes" de la peau, désenflamme les verrues et autres kystes cutanés, et rend à la peau sa souplesse et sa tonicité que lui avaient fait perdre les fards et les poudres.
Pour terminer, nous dirons que ce procédé représente, à nos yeux, la cure-choc en diététique (chaque fois que le jeûne est impossible pour diverses raisons, et principalement dans le cas d'infection aigüe telles que les angines, les fièvres et les grippes, où l'entourage du malade est peu favorable à l'égard de ce moyen).

b) - La monodiète aux pommes cuites (non sucrées)

C'est une de nos cures préférées avec la précédente. Cette cure, dont nous avons déjà parlé, se fait aux pommes cuites au four, et plus rarement à la compote (toujours sans sucre surajouté).
Les pommes crues, peuvent peu à peu, remplacer les pommes cuites à la mesure des tolérances digestives.

Les grandes indications de cette cure (qui reste, bien entendu polyvalente) sont les maladies de peau (en particulier l'eczéma sec, non suintant, ou prurit intolérable et qui est de nature rhumatismale ou cristalloïdale). Cependant, les autres eczémas cèdent également à cette cure, lorsqu'elle est prolongée, de même que disparaissent les maladies colloïdales, telles que l'acné, les ulcères variqueux, etc... Mais l'autre guérison est plus lente.
A noter que les bébés, et les très jeunes enfants, dont le foie a été surmené par l'abus de farines et de sucres industriels, se trouvent très bien de monodiètes aux jus de pommes ou aux compotes non sucrées. Cette cure leur apporte un rapide soulagement, et une amélioration spontanée de tous leurs troubles jusqu'à la guérison définitive (si les erreurs nutritionnelles les plus agressives ne sont pas reproduites).

Cette cure peut, encore, convenir aux diabétiques florides.
Nourrir des diabétiques avec des sucres est paradoxal. La pomme contient, en effet, du sucre en grande abondance, mais ce sucre est d'une nature spéciale. On l'appelle lévulose. Il fait dévier à gauche le plan de la lumière, par opposition au dextrose (qui fait le contraire). Or le lévulose est un "sucre direct" qui est accepté sans transformation par le sang et les muscles (organes qui marchent aux sucres). Il n'a pas besoin de subir une modification chimique au niveau du foie et du pancréas comme les "sucres indirects" et les "sucres-retard" (saccharoses, etc.). De plus, le lévulose est un "catalyseur" des mauvais sucres résiduels en suspension dans le sang, ou thésaurisés par le foie. Il les entraîne avec lui et les fait brûler par les muscles.
Tous les "fruits lévulosés", autres que les pommes ont les mêmes vertus (les prunes, en particulier). On pourrait concevoir les monodiètes aux prunes cuites et crues.
La cure de tels fruits désucre les diabétiques florides (sursucrés aux mauvais sucres dextrosés).

Cependant, il faut le répéter, le principe même de la monodiète n'est pas spécifique.
L'aliment unique agit en mettant au repos les fonctions digestives et en permettant à l'organisme d'assurer l'autolyse et l'expulsion de ses déchets et résidus. C'est un jeûne "déguisé".

Voici un exemple qui fera comprendre clairement ce que nous voulons dire. Au début de ce siècle, lors de la "croisière noire", organisée par la firme Citroën, à travers le Sahara, au moyen d'automobiles à chenilles, un des ingénieurs de l'équipe prévue était diabétique. Or la règle imposée par les organisateurs voulait que tou es les personnes de l'expédition se nourrissent, conformément à la tradition locale, de 500 grammes de dattes environ, par jour (ration des chameliers, respectée même, à l'époque, par les autorités militaires sahariennes).

Notre ingénieur, qui avait reçu des avertissements de ses médecins, était donc très inquiet, et se demandait s'il allait prendre le départ. Il se décida enfin, et fit tout le voyage à la monodiète aux dattes (fruits dextrosés, ou à base de sucres indirects). Il aurait dû, logiquement (suivant la science médicale), avoir des crises terribles d'hyperglycémie, mais rien ne se produisit. A l'arrivée à Tombouctou, sur le Niger (pays Mali), une prise de sang révéla, à l'étonnement de tous, que le sucre était à la dose normale. Personne ne comprit ce qui s'était passé, et aucun médecin ne chercha la raison de cette amélioration.

Pour nous, il faut la trouver dans la monodiète qui, bien que mal ajustée, a eu raison du mal. Il est évident que la même épreuve faite à la monodiète aux pommes ou aux prunes, aurait été aussi efficace, mais sûrement plus rapide.

c) La monodiète aux jus de fruits, et aux fruits variés crus -

Il en existe de plusieurs sortes, bien que le principe de base demeure le même. Ce qui veut dire qu'elles sont toutes valables dans tous les cas, mais qu'un certain ajustement peut en accélerer le cours et les résultats.

- la monodiète aux pêches crues (du dr. P. Chevallier) offre des vertus comparables à celles de la cure de foie cru pour le traitement de l'anémie (suivant la science médicale).

Néanmoins, en ce qui nous concerne, nous préférons la cure de pêche pour la raison que l'homme n'est pas un carnivore sanglant et que l'aliment spécifique convient toujours mieux.

Cela nous remet en mémoire la cure de viande crue, pour les tuberculeux, au début du siècle, que conseillait le docteur Richet. Ce dernier, après des expériences sur deux lots de chiens (l'un nourri à la viande crue, et l'autre

à la viande cuite) fut amené à conclure que la viande crue possédait des vertus nutritives spéciales qui disparaissaient avec la cuisson (ce qui est exact). Le dr. Richet eut, alors, l'idée de nourrir des chiens tuberculeux avec de la viande crue. Les résultats, on le comprend, furent excellents. Pour aider à guérir toutes les maladies, et non pas seulement les tuberculeux, il faut donner l'aliment spécifique et si possible non dénaturé (à l'état cru). En l'occurrence, pour les chiens, le Dr. Richet ne pouvait faire mieux que de donner de la viande crue, ces animaux étant des carnivores.

Par malheur, ce médecin ayant cru découvrir un "principe" anti-tuberculeux dans la viande crue, voulut étendre sa méthode aux hommes. Les tuberculeux humains furent, donc, soumis à la suralimentation carnée (crue). Les résultats furent décevants. La monodiète carnée convient aux carnivores et non aux grands frugivores que nous sommes. N'oublions pas que notre "petit carnivorisme" n'est pas sanglant ; il est fait de sous-produits animaux : lait, fromages, oeufs, et non de la chair animale.

- la monodiète aux abricots -

Elle a fait la santé légendaire d'un petit peuple : les "Hunza", vivant sur les versants de l'Himalaya, et dont nous avons déjà parlé.
Effectivement, ces montagnards, dont les territoires s'étendent entre le nord du Cachemire et du Pakistan (au-dessus de l'Inde), à l'Est de l'Afghanistan, et au Sud de l'U.R.S.S. et de la Chine (province de Sin-Kiang), vivent presqu'exclusivement d'abricots séchés, au moment où les réserves de l'hiver commencent à s'épuiser.
Souvent, même, ils n'en ont pas assez, et doivent subir quelques semaines de jeûne pour attendre le printemps et les nouvelles récoltes.
Cette forme de monodiète fruitarienne (achevée par un jeûne hydrique), et renouvelé chaque année, est assurément le grand facteur qui détermine la santé exceptionnelle de ce peuple.

- la monodiète aux raisins -

C'est grâce à elle que la doctoresse Brandt a pu se guérir d'un cancer à l'estomac.
Cette monodiète réalise un merveilleux nettoyage de la muqueuse interne du tube digestif (de la bouche à l'anus). Personnellement, nous pensons que ce

nettoyage est encore mieux assuré par les monodiètes aux ananas (à défaut faut aux pamplemousses), conseillées par notre ami le docteur Arthur Schramm, de Los Angelès.
Si on s'en rapporte aux travaux du docteur Baraduc, tombés dans l'oubli, sur les cochons et les croûtes et vernis qui tapissent la muqueuse interne de l'intestin de ces animaux (après un ou deux ans de suralimentation variée suivant la coutume), on comprend que les fruits, grâce à leurs ferments (ou diastases) exercent une "action détergente" des plus favorables.

Les "douches rectales" (petits lavements quotidiens ou bi-quotidiens de 500 grammes d'eau) mettent en évidence la présence de ces croûtes et vernis chez les humains. Au bout de quelques jours de soins de cette nature, certains patients voient s'échapper de leur anus des "serpents de peau" longs parfois d'un mètre. Ce sont les revêtements qui se détachent de la muqueuse interne sous l'effet des excitations péristaltiques motivées par les douches rectales.

- la monodiète aux pommes crues

Le vulgarisateur en fut G. Knapp. "Elle calme l'intérieur, disait cet auteur, tout en calmant la faim et en reminéralisant fortement les tissus et les glandes ; et il ajoutait malicieusement : "si la pomme a fait, au début, le malheur de l'humanité, elle a su depuis, pour toutes ses vertus, se faire bien pardonner".

- la monodiète aux fruits azotés

(amandes, noix, noisettes). Le professeur A. Rousseaux la conseille pour faire reprendre du poids aux maigres et pour assurer de la résistance athlétique aux sportifs.
Bien entendu, cette monodiète entre dans le cadre des monodiètes sèches et s'applique de préférence suivant les indications qui s'attachent à ce genre de cure (celle des maladies colloïdales).

- la monodiète aux cerises

Toujours en dehors du principe général qui demeure, cette cure tant vantée par notre élève, le dr. Cl. Dussaussois, a une influence diurétique indiscutable, et semble indiquée dans le traitement des rhumatismes articulaires (arthrite) et des calculs rénaux.

- la monodiète aux jus de légumes aqueux

Elle se fait avec des jus de légumes variés (carottes, toma s, etc...) obtenus au centrifugeur. Elle est utile aux coliteux. Dans la mesure du possible, il est bon d'éviter de mélanger les jus (qui peuvent varier, cependant, d'un repas à l'autre). Bien etudier, néanmoins, les tolérances individuelles.
Cette forme de monodiete, diurétique par excellence, est sans aucun doute celle des rhumatisants, des grands neuro-arthirtiques, déminéralisés et décharnés.
Elle réussit très bien, encore, dans les cas de calculs, de boues ou de sables surchargeant la vésicule biliaire ou les reins.
L'acide urique, résiduel (issu des aliments azotés mal dégradés et non utilisés), tamponné à l'ammoniac (alcali) secrété par les reins, se présente sous la forme de cristaux afin de protéger les tissus de l'agression violente des acides libres.
Ces cristaux tapissent les cavités articulaires ou se déposent, à la longue, dans les glandes creuses.
Ces cristaux alcalins, attaqués par les acides doux des légumes aqueux (ou des fruits) - porteurs de minéraux alcalins de protection qui rendent inoffensifs leurs acides - se désagrègent peu à peu et deviennent solubles pour gagner les émonctoires et passer dans les filtres.

Cette "pulvérisation" des cristaux résiduels fait qu'ils sont éliminés sous forme d'urates de soude, ou suivant d'autres combinaisons phosphatées ou carbonées.

- la monodiète au riz

Elle a été inventée en Occident. C'est la cure que le dr. Kempfer fit connaître au monde médical au début du siècle pour le traitement de l'hypertension, des artérites et la plupart des maladies cardio-vasculaires.
Kempfer et ses disciples croyaient, en toute bonne foi, que le riz avait une vertu hypotensive. Hélas, le principe hypotenseur, s'il existe, est uniquement dans la monodiète, que celle-ci soit faite aux carottes ou aux pommes de terre cuites à l'eau.
La même cure corrective peut se réaliser avec n'importe quel aliment, cru de préférence, et bien toléré de surcroît.

Oshawa, le père de la "macrobiotique orientale" (art de la vie longue, suivant la conception de la philosophie japonaise) avait fait de la monodiète au riz, la base de son système alimentaire, présenté comme étant le régime humain parfait. Il plaçait, lui aussi, dans le riz des "vertus hypothétiques".

En réalité, cette cure n'est valable qu'en tant que monodiète sèche. C'est un procédé de diététique qui doit disparaître dès que s'arrête la cure de désintoxication (régime autolytique).
La monodiète au riz n'est pas un système définitif de l'alimentation humaine.

Il se peut que les orientaux aient survécu, dans leur île surpeuplée, grâce au riz et aux poissons séchés ; mais cette alimentation de paysans pauvres n'est pas celle qui convient aux êtres humains, placés dans des conditions meilleures sur le plan biologique.
La cuisson obligatoire indique clairement que cette alimentation n'est pas faite pour nous.
La santé des peuplades orientales, n'est pas due à leur genre d'alimentation mais à leur extrême frugalité.
Cornaro a démontré sur lui-même, qu'en mangeant de tout mais très peu (300 à 400 grammes d'aliments par jour) on pouvait guérir bien des maladies et vivre vieux.

Notons qu'il existe une "macrobiotique occidentale", mise au point par un médecin arabe fort célèbre (Maïmonide), et que cette "macrobiotique" conseille une alimentation à base de fruits, de légumes crus, de racines sucrées, d'oeufs, de lait et de fromages, tous aliments rejetés par Oshawa.
Or, il se trouve que les aliments de la "macrobiotique occidentale" correspondent, élément par élément, à ceux de notre régime biologique humain.
Oshawa croyait pouvoir, par son enseignement, justifier l'usage du tabac (c'était un grand fumeur) et rejeter celui des fruits.
Beaucoup d'adeptes d'Oshawa s'en sont étonnés.
Mais l'interdit jeté sur les fruits (alors qu'il est de toute évidence que l'être humain est d'abord un animal frugivore) est ce qu'il y a de plus déconcertant dans cette méthode.

- la monodiète au fromage blanc

Elle a été conseillée par le grand maître que fut le dr. G. Rouhet, (de Montségur). Cette "diète blanche", faite un jour par semaine, apporte les minéraux assimilables et lutte contre les effets de l'acidisme (décalcification et déminéralisation des jeunes et des vieillards, dont les aspects bien connus sont le rachitisme et le rhumatisme déformant). Cette "diète blanche", combinée à une "cure verte" (aux épinards), qui apporte la richesse solaire et vitaminique de la chlorophylle, étaient les deux éléments de la méthode de longévité préconisée par la doctoresse Degolière-Davenport, qui, l'expérimentant sur elle-même, vécut 120 ans.

Le fameux Popeye du cinéma animé américain porte toujours sur lui une boîte de spinash (épinards).
On dit que Walt Disney a trouvé dans l'exemple de la doctoresse Degolière-Davenport, célèbre aux Amériques, l'idée des épinards pour justifier la prodigieuse force athlétique de son "enfant cinématographique".

Quoiqu'il en soit, l'humour mis à part, les cures chlorophyllienne de pissenlits, de pourpier, de mâche ou de cresson, sont de puissants moyens de désintoxiquer l'organisme, tout en lui insufflant des énergies mystérieuses, venues des origines mêmes de la vie, et dont nous vous parlerons à l'occasion d'un autre cours.



- " Les citoyens des nations riches, qui mangent trop, sont pauvres en santé ; et ceux des nations pauvres, qui ne mangent pas toujours à leur faim, sont riches en santé". -

P. M.

CHAPITRE V

LES REGIMES RESTRICTIFS

Les moindres restrictions sont toujours favorables à la santé.

Régimes pesés, balancés, dissociés.
Régimes des sectes (céréalisme, végétalisme, végétarisme, fruitarisme, carnivorisme, etc...)
Régimes des basses calories, et régimes médicaux.

1) - Ces "régimes dits restrictifs" appartiennent à la diététique (art de la restriction alimentaire), au même titre que les jeûnes et les monodiètes que nous venons d'étudier.

a) - Ils sont "autolytiques" par les restrictions qu'ils imposent, et "auto-guérisseurs" par les repos digestifs qu'ils accordent à l'organisme, lui permettant de la sorte de draîner ses poisons et de réparer ses tissus.

b) - Ils sont, encore, "hypotoxiques", dans la mesure où ils épousent les grandes indications biologiques du crudivorisme humain, suivant notre enseignement (exemple : le régime restrictif aux fruits ou "fruitarisme").

c) - Bien entendu, leur "valeur autolytique" est d'autant plus grande que ceux-ci sont sévères sur le plan des restrictions. Par exemple, le "fruitarisme" est plus autolytique que le "céréalisme", et le "végétalisme" plus que le "végétarisme".
Comme nous le verrons plus loin, ces "régimes restrictifs" sont extrêmement nombreux, et avec un peu d'imagination chacun peut en inventer.

d) - Tous ces régimes même les plus fantaisistes, comptent des succès à leur actif. C'est [illegible] oute les esprits et entretient la confusion en ce domaine [illegible]
Certains [illegible] se disent améliorés par la "macrobiotique céréalienne", d'autres par le "carnivorisme exclusif", d'autres encore par le "régime dissocié", etc... Nous avons connu beaucoup de gens satisfaits du système qui consiste à faire sauter le petit déjeuner du matin, et pour d'autres le repas du soir.
Les restrictions quantitatives, en général, sont mieux acceptées par le grand public non averti que les restrictions qualitatives.
Mais, quels que soient les "régimes restrictifs" utilisés, des gains sont toujours acquis et plus spécialement au début des cures. Cela s'explique par les limitations quantitatives imposées, et non par les vertus des aliments choisis.
On mange moins et tout va mieux.
Les améliorations sont plus sensibles dans les premières semaines d'application parce que l'autolyse s'exerce partiellement en fonction des repos digestifs consentis par le nouveau régime.
Après ce temps de nettoyage, on se trouve devant de nouvelles difficultés métaboliques qui sont celles du régime choisi. Les aliments n'étant pas tous spé-

cifiques et non dénaturés comme il se doit, on voit apparaître inévitablement de nouvelles surcharges, correspondant aux erreurs nutritionnelles, inhérentes au système alimentaire imparfait, bien que restrictif qui a été adapté. C'est pour cette raison qu'on voit, à la longue, des végétaliens faire des bronchites ou des troubles circulatoires, des céréaliens sans énergie à la recherche continuelle de revitalisants, des fruitariens maigres et frileux, des carnivores arthritiques à l'extrême, etc...
A l'usage, les partisans des "régimes restrictifs" quels qu'ils soient, perdent les bénefices de leur discipline.

e) Neanmoins, ces "régimes" ont leur place, puisqu'ils réussissent partiellement et momentanément, en tant que "systèmes de cure", à côte des jeûnes et des monodiètes, et dans un cours de synthèse diététique, tel que celui-ci.
Ils doivent cela s'entend, être inscrits dans une cure de désintoxication (naturopathique), au même titre que les précédents moyens.
Leur isolement ne leur confère aucun avantage, bien au contraire ces systèmes perdent très vite de leur efficacité (encore plus que les autres procédés), parce qu'ils sont moins restrictifs.

f) - Une autre erreur est de vouloir en faire des régimes nutritionnels (et non des systèmes de "cure autolytique" d'application momentanée). Prétendre que tel ou tel régime restrictif (végétalisme, carnivorisme, fruitarisme exclusif, etc...) est le régime biologique humain est une conception erronée, qui marque une totale incompréhension en matière d'alimentation humaine.

2) - L'action des "régimes restrictifs" est celle de l'autolyse partielle et momentanée (limitée à la fois dans l'organisme et dans le temps).

Toute autre conception relève de la pure fantaisie, et surtout celle qui consiste à attribuer tel défaut à tel aliment et tel avantage à tel autre (par exemple, la viande est toxique, mangeons donc des céréales).

a) Les régimes "restrictifs" contribuent à nettoyer les liquides humoraux et les tissus qu'ils baignent, et ils entraînent les surcharges (colles

et cristaux), exactement comme pourraient le faire des cures de jeûnes ou des cures monodiététiques. Mais avec cette différence que l'action, ainsi provoquée par les régimes restrictifs, est plus lente, moins profonde, et qu'elle s'arrête au bout d'un certain temps (les imperfections de ces régimes apportant, à leur tour, leurs propres déchets et résidus métaboliques).

b) - Les régimes restrictifs ont, chacun, un niveau autolytique, en fonction de leur forme, et qu'ils ne peuvent pas dépasser.
Ainsi, sur le plan de la diététique, stricto sensu, en allant des cures les plus actives, vers les moins, en matière d'autolyse, nous aurons, tout d'abord, les jeûnes (et en particulier les jeûnes secs ou complets, les "champions de l'autolyse"), puis les monodiètes et enfin les régimes restrictifs (et parmi ces derniers les plus autolytiques seront toujours ceux où les limitations alimentaires seront les plus sévères).

c) - Les applications des "régimes restrictifs" sont très souples en fonction des formes possibles. C'est un avantage sérieux sur les autres procédés diététiques, beaucoup plus sévères. On peut varier les repas à l'extrême avec la gamme des aliments permis. Mais cet avantage fait la faiblesse même du régime restrictif. Plus les limites restrictives d'un tel régime sont reculées et plus le régime est accepté de bon coeur, mais moins il produit d'effets autolytiques sur le moment, et plus vite son action se ralentira et cessera de se faire sentir. On ne peut pas tout avoir et les plaisirs gustatifs et les avantages physiologiques !

3) - Etude des régimes restrictifs "pesés"

Passons en revue les divers "régimes restrictifs" choisis parmi les plus connus. Tout d'abord, examinons ceux caractérisés par des restrictions simplement quantitatives.

a) - Les régimes "pesés" de Cornaro

Ce régime a pour auteur un certain vénitien, Louis Cornaro, qui naquit en 1462, à Padoue.
Il mena, tout d'abord, une vie dissipée ; et fêtes et banquets eurent vite raison de sa santé. A 35 ans, les médecins le condamnèrent sans espoir, tant sa décrépitude organique était profonde.

Pendant 5 ans (c'est-à-dire jusqu'à 40 ans), Cornaro, en bon patient, suivit les conseils de ses médecins et prit toutes leurs médications. Sa fortune lui permettait, d'ailleurs, de consulter les meilleurs praticiens de l'époque. Mais tous les traitements restèrent sans résultat. On le drogua de toutes les façons suivant la mode scientifique, mais personne ne s'avisa de porter quelques changements à son mode d'alimentation, responsable de son état.

A bout de forces, il allait accepter son destin qui était de mourir dans la fleur de l'âge, lorsqu'il tomba, par hasard, sur un petit livre qui mentionnait des "recettes diététiques" pour guérir et vivre vieux. Ce fut son salut. Il pensa brusquement que la solution de ses misères était dans un système de restriction alimentaire qu'il devait rechercher par lui-même. Il y travailla, et finit par trouver le procédé qui lui convenait en propre ; et non seulement il triompha peu à peu de toutes ses maladies, à la stupeur de ses médecins, mais encore vécut jusqu'à 104 ans, après s'être remarié à 95 ans.

Sans sa jeunesse dissipée, qui usa profondément ses organes, Cornaro aurait, assurément, vécu 150 ans.

Notons, en passant, que sa seconde femme, qui suivait son enseignement, est morte centenaire.

Cornaro a exposé sa méthode dans un petit livre intitulé : "Discours sur la Vie sobre", et qui fut publié en 1558. Ce travail fut très apprécié à travers toute l'Italie ; et même dans les pays voisins on pratiquait, partout, le système de Cornaro, et cela jusqu'au début du 19ème siècle.

On dit même que Balzac, essaya ce genre de cure, mais son impatience naturelle et ses goûts pour la bonne table lui firent vite abandonner cette méthode. La littérature française eut, peut-être, gagné quelques chef-d'oeuvres de plus, si l'écrivain avait été plus discipliné.

Le procédé en est d'ailleurs très simple. Il consiste à peser tous les aliments solides, et ne pas dépasser le total de 500 grammes par jour. Cornaro laissait, cependant, une marge individuelle pour chaque sujet. Pour lui, maigre et nerveux (neuro-arthritique, cérébral), il était plus sévère et se refusait à dépasser les 450 grammes. Souvent, même, il se limitait à 350 grammes.

Expérimentalement, chaque fois qu'il se laissait aller à sa gourmandise, et qu'il prenait un poids de nourriture supérieur à 500 grammes, il voyait renaître

ses anciennes maladies.

Il mangeait, donc, de tout, mais très peu.

Critique : sa règle était essentiellement quantitative (et non qualitative).

Le système de Cornaro peut se résumer comme suit : réduire la ration quotidienne en quantité, en dehors de tout choix portant sur la qualité ; trouver la ration quantitative optimale, c'est-à(dire celle qui convienne aux organes digestifs et émonctoriels du sujet et s'y tenir le plus longtemps possible ; en cas d'escapade alimentaire et de troubles, revenir aussitôt au système, excellent en soi, si ce n'etait la sevérité excessive, voulue du fait qu'aucun choix ne présidait à l'alimentation.

b) - Le régime "pesé" du Christ

Jésus, comme chacun sait, fut élevé et instruit en partie par une secte de philosophes, théologiens, et naturopathes, appelés les Esséniens. Ce petit peuple de sages, animés par une grande foi, détenait la tradition de l'hygiène et de la médecine naturelles, venue de la Haute-Egypte et du Paradis perdu du Mu (la grande terre de l'Océan Pacifique où brilla, il y a 300 à 500.000 ans une merveilleuse civilisation, qui alluma les flambeaux du Savoir aux quatre coins du monde, et en particulier contribua à l'essor de la Grande Atlantide, et plus tard de celle de Poseïdon, plus petite, dont parla Platon, à la suite des propos de Solon.

Le Christ passa plusieurs années de son adolescence parmi les Esséniens, et se forma à leur discipline médicale. Dans un petit livre admirable : "L'Evangile de la Paix", écrit par Saint-Jean, le disciple bien-aimé, cet enseignement est tout au long exposé. On y parle de l'ange de la Terre, de l'ange de l'Eau, de l'ange du Soleil, etc..., mais pour qui sait lire, les techniques naturopathiques sont clairement apparentes. Dans ce livre, on conseille aussi le jeûne, bien entendu ; et surtout des cures courtes et périodiques (sept fois sept jours). N'est-ce pas merveilleux de voir un tel enseignement, venu du fond des âges, renaître sous nos yeux et se modeler si étroitement au nôtre !

Par son système, Jésus affirmait pouvoir guérir toutes les misères du corps et celles de l'âme.

Le naturopathe ne voit dans ces paroles aucune exagération.

D'ailleurs, tout est fort bien dit dans ce livre ; on signale, même, les fameuses

"crises curatives", qui peuvent survenir chez les grands malades à l'occasion de la "cure de désintoxication". Au sujet du régime qui nous occupe, Jésus conseillait un système analogue à celui de Cornaro, mais plus généreux, il le limitait à 1.000 grammes par jour. Il faut dire, encore, que certaines restrictions d'ordre qualitatif étaient obligatoires, à savoir qu'il ne fallait pas tuer un animal (ce qui excluait toute viande), et qu'il ne fallait pas cuire (ce qui excluait les céréales). Le système alimentaire du Christ doit donc être considéré d'une part sous l'angle de la quantité et d'autre part sous ce lui de la qualit C'était pour l'époque une i croyable mais saine réforme alimentaire.

De nos jours, où les i ndes, les vins et les céréales ont pris tout le prestige gastronomique que nous connaisson d imitations" de cette nature ne peuvent que rendre encore d grands services.

Il nous a été do é d'e user en clientèle avec succès.

Le ré im pesé du Christ est mieux accepté que celui de Corna , o t on se lasse très vite.

Emerveillé par cet enseignement, si proche du nôtre, nous avons écrit un petit livre "Jésus Naturopathe", où nos lecteurs trouveront résumé l'essentiel de la doctrine.

Critique : Le fait de conseiller un retour progressif au crudivorisme originel au sein d'activités physiques multiples, conformément au plan de notre "cure de désintoxication" naturopathique est, pour nous, une chose admirable.

Les églises chrétiennes auraient dû ne pas faillir à leur tâche et transmettre aux peuples le "message de Santé" que leur donna, un jour, Jésus, il y a bientôt 2.000 ans, et dont le rapport écrit par Jean se trouve encore à la bibliothèque du Vatican, loin de toute curiosité, et dans le silence de l'oubli.

Si chaque dimanche, du haut de leur chair, tous les curés de France, et de la chrétienté, avaient dit seulement quelques mots sur cette merveilleuse méthode de vie et de discipline, tous les chrétiens de la Terre se aient de magnifiques spécimens d'êtres humains, indemnes de toute maladie, et heureux de vivre. Ce qui, hélas, est loin d'être le cas !

4) - Réduction du nombre des repas quotidiens

Ce système consiste à ne faire qu'un seul repas, ou deux, au lieu de trois ou quatre prévus.

a) - Pas de petits déjeuners au réveil -

Cette méthode, vivement conseillée par le dr. Février et de nombreux auteurs, a ses partisans et compte pas mal de succès à son actif.
On a voulu la combattre en brèche en créant dans le public, une psychose de peur, concernant l'hypoglycémie. Une carence en sucre menace, dit-on, tous ceux qui ne prennent pas au réveil un petit déjeuner substantiel, d'où la recrudescence des accidents, constatés vers 11 heures, par suite de défaillance organique.
Critique : Cette argumentation publicitaire et pseudo-scientifique relève de la plus haute fantaisie.
Tout d'abord, le petit déjeuner traditionnel du français est le fameux café au lait avec tartines de pain beurrées. Ce mélange alimentaire est un magma infâme indigeste au possible, et souvent encore présent dans l'estomac à midi, d'où le manque d'appétit inexplicable (!) de beaucoup d'enfants et d'adultes "sous-vitaux".
Dans ces conditions, il ne peut apporter aucune force. S'il était vrai que ce petit déjeuner conditionne toute l'activité de la matinée, les trois-quarts des gens seraient dans un état proche de l'inanition, avant midi.
En réalité, c'est le repas de la veille au soir qui apporte les forces du matin.
Les esquimaux le savent bien, eux qui ne donnent à manger à leurs chiens qu'à la fin de la journée. Les bêtes repartent, au réveil, le ventre vide. Et les courses sont en moyenne de 30 à 50 km par jour, avec un chargement de 500 kg sur le traîneau, pour un attelage de 8 à 10 chiens.

A la rigueur, les travailleurs de force, en hiver, peuvent avoir besoin d'une nourriture matinale, mais celle-ci ne devrait être qu'à base de fromage blanc, d'oeufs et de fruits pour être vite digérée et remplir sa fonction 2 heures plus tard (temps de digestion minimum pour ce genre d'aliments, alors que tous les autres exigent au moins le double, sinon le triple).

b) Un seul repas par jour -

Ce système diététique, adopté par beaucoup d'intellectuels des grandes villes, a été vulgarisé par nos écrits depuis une vingtaine d'années. Le repas consenti se fait à midi ou le soir, en fonction des activités professionnelles ou sociales de l'intéressé.
On ne se met donc à table qu'une fois par jour. Entre temps, on grignotte quel-

ques fruits juteux, ou secs, si la faim se fait un peu trop sentir.

La formule idéale serait de placer ce repas unique vers 15 heures (après-midi), mais ce n'est pas toujours facile. Placé le soir, vers 20 heures, il gêne un peu pour la nuit ; malheureusement, c'est ainsi que l'on procède généralement. Le repas placé à 12 heures, suivant la tradition, laisse une trop longue après-midi ; et il est difficile d'aller au lit sans prendre quelque chose.

On peut, par progression, atteindre au repas unique, sans de grandes difficultés, en commençant par supprimer le petit déjeuner du matin, puis en réduisant le repas excédentaire jusqu'à le supprimer.

Ce régime est facilement appliqué par tous les sédentaires. Les ouvriers et les paysans s'y font plus difficilement ; mais pour ces derniers, on peut tolérer un léger repas de fruits et de fromages, vers 8 heures et 12 heures, pour qu'ils puissent arriver sans peine au repas plus substantiel du soir, vers 20 heures.

Les "congestifs" (sanguino-pléthoriques : sanguins, digestifs et obèses), y gagneront une santé invulnérable, s'ils ont la volonté de s'y tenir. Malheureusement, ils sont rares, et la plupart, même parmi les sujets actifs, meurent de troubles cardio-vasculaires, ou présentent, bien avant l'âge, les atteintes d'un vieillissement précoce.

Critique : Ce système du repas unique est, à notre sens, la meilleure manière de s'alimenter sur le plan quantitatif pour tous les sédentaires (employés de bureau commerçants, directeurs, professeurs, étudiants, fonctionnaires, etc...). Et ce sont, bien entendu, les sujets dont le tempérament est caractérisé par la dilatation (non la rétraction) qui en tirent le plus d'avantages.

5) - Le régime des 3 aliments par repas

Cette formule semble peu sévère en apparence, mais en réalité elle l'est plus que le repas unique et libre, quotidien.

La règle, ici, est de ne prendre que 3 aliments au choix, au cours des 2 repas traditionnels (celui de 12 heures et celui de 20 heures).

Cela limite terriblement les possibilités de choix et de suralimentation. Qu'on y réfléchisse un peu. Voici quelques exemples : pain + viande + salade, et c'est tout ; ou pain + fromage + viande, et c'est encore tout ; ou bien pain + légumes

verts + fromage, et rien de plus.

Certes, les repas peuvent varier dans leurs éléments jusqu'à l'infini. On peut manger de tout et satisfaire à toutes les gourmandises ; mais la règle des 3 aliments est inflexible. Essayez et vous verrez que les restrictions qu'elle impose, se feront rapidement sentir sur votre tour de taille, et la qualité de votre sommeil, sans compter les petits troubles qui déjà vous atteignent et qui peu à peu disparaîtront en partie.

Critique : Ce régime est un effort d'approche vers un meilleur comportement alimentaire, mais il n'est pas suffisamment autolytique pour assurer une "auto-guérison" parfaite. Il faut arriver à faire mieux, surtout dans le choix des aliments.

6) - Le régime des basses calories

Ce procédé, vulgarisé par les journaux, est à la mode. Son but essentiel est l'amaigrissement et la lutte contre la cellulite. On sait que les savants ont calculé le pouvoir calorique de chaque aliment, et que des "tables de calories" alimentaires ont été établies. Il est facile de choisir, grâce à ces tables, les aliments les moins caloriques et d'en faire les éléments des 3 ou 4 repas quotidiens.

Critique : Cette formule donne des résultats sur tous les plans (morphologique, physiologique et athlétique), mais elle est dangereuse parce qu'elle entraîne à une alimentation antispécifique et souvent très dénaturée. Ne voit-on, par exemple, des jeunes femmes se nourrir presqu'exclusivement de petits biscuits, dits complets (!) vendus dans le commerce. Ce régime conduit à la dénutrition toxique, lorsqu'il est appliqué à la lettre.

7) - Les régimes dissociés

Nous en distinguerons deux modèles, que voici :

a) - Le système monodiététique des 7 jours -

C'est une monodiète qui change chaque jour de la semaine. Par exemple, le lundi on prend uniquement des oeufs ou des omelettes, le mardi des fruits, le mercredi du riz ou des céréales, le jeudi des légumes aqueux crus ou cuits, le vendredi du poisson, le samedi des fruits gras, et le dimanche des viandes de boucherie.

Les trois repas quotidiens subsistent, si on le désire, mais il faut appliquer

la formule univoriste sur toute la journée. Cela est impératif : pas de mélange sur 24 heures.

Ce régime a connu, à une certaine époque, une grande vogue en tant que régime anticellulitique (et anti-obésité). Cette époque se situe au début du siècle ; et cette monodiète des 7 jours a précédé, chez nos élégantes, le régime des basses calories.

Critique : Comme tous les régimes restrictifs, celui-ci compte des succès. Mais il est, à notre sens, beaucoup trop riche en mets azotés et en aliments cuits. Il ne peut pas, de ce fait, apporter toutes les améliorations qu'on peut espérer d'une cure autolytique plus sévère, ou mieux conduite.

Son avantage est de ne pas priver les gourmands de leurs aliments favoris, et de ne pas prêter le flanc à la critique médicale des rations deséquilibrées (notion dont nous faisons peu de cas, mais pour laquelle l'opinion publique est sensibilisée par les écrits médicaux).

b) Le régime "dissocié" type -

Il s'apparente au précédent, mais reste un enseignement plus logique. Ce système isole au cours d'un repas les glucides et les protides (c'est-à-dire les céréales ou amidons, et les viandes ou aliments azotés).

Voici deux types de menu dissocié. L'un est composé d'huitres, de viandes grillées et de fromages, le tout accompagné de biscottes au gluten. C'est le "repas azoté", et acide, type, de digestion stomacale.

L'autre peut être composé de crudités végétales ou soupe de légumes, puis d'un plat de riz et pour terminer de gâteaux. C'est le "repas carboné", et alcalin, type, de digestion buccale et intestinale.

Les fruits sont interdits au cours de ces deux repas. Leur place est toujours vers 10 heures ou 17 heures en tenant compte des heures de table, habituelles.

Par contre, les salades et autres crudités végétales sont admises au cours de ces mêmes repas, qu'ils soient azotés ou carbonés.

Les fruits au début du repas, dans les deux cas, sont aussi mal placés qu'à la fin.

En effet, ils peuvent provoquer des indigestions partielles soit par élimination stomacale trop rapide, soit par fermentation des amidons, du fait que leur rythme de dégradation (1 heure), surpasse en rapidité celui des aliments cuits, représentés par les viandes ou les céréales (4 à 6 heures).

Critique : Ce régime, défendu et vulgarisé surtout par le grand hygiéniste américain Shelton, ne manque pas de qualités. Il est, dans de nombreux cas, excellent pour ramener à la normale les formes plantureuses de certains "dilatés", et faire taire bien des troubles pathologiques attachés à cet état.
Cependant, il entraîne vite un grand amaigrissement, ce qui l'a fait condamner en tant que régime de vie, définitif.
Certains auteurs, pour expliquer cet amaigrissement, ont prétendu que le "mélange glucides-protides" favoriserait les assimilations intestinales.
En vérité, on ne comprend pas par quel miracle ce phénomène se produirait alors que les dégradations digestives restent imparfaites.
Pour nous, l'explication est tout autre. La dissociation alimentaire, favorisant les dégradations digestives au maximum, accélère du même coup le transit intestinal.
L'absorption, au niveau du tiers inférieur de l'intestin grêle habitué à plus de lenteur, en souffre nécessairement. Supposons que des employés d'une gare, préposés aux déchargements des trains, voient brusquement, sans qu'ils en soient avertis, leur temps de travail diminué de moitié par une vitesse accrue des trains. Beaucoup de marchandises ne seront pas mises à quai, et les trains continueront leur route avec une partie du chargement. Eh bien, il en est de même pour l'intestin qui laisse filer beaucoup d'éléments nutritifs vers le gros colon et l'anus. Jusqu'à ce que ce genre de régime dissocié ait redressé, progressivement, la fonction d'absorption, malmenée pendant des années, il en sera ainsi.
La rééducation organique n'est pas l'oeuvre d'un jour. Et pour profiter pleinement d'un régime dissocié, qui convient à tous ceux qui ne veulent pas se priver de ce qu'ils aiment, il faut se rééduquer lentement et progressivement.

c) - Le régime "balancé" -

Cette formule est, assurément, une des meilleurs que nous connaissons par sa souplesse et sa faible sévérité, qui n'excluent pas une certaine efficacité dans l'autolyse des poisons. C'est, en tout cas, une formule d'entretien, excellente, entre deux cures plus sévères.
Voici comment s'applique ce "régime balancé".
Premier jour, au réveil des fruits, à midi un repas azoté (coquillages, viande

ou poisson et fromages), le soir une soupe épaisse de légumes aqueux, ou bien de crudités végétales de toutes sortes.

Deuxième jour, au réveil des fruits, à midi un repas carboné (céréales et gâteaux, avec pain complet, si on le désire). Le soir, à nouveau soupe de légumes, ou crudités végétales, comme au premier jour. Et on continue suivant cette formule, et à ce rythme des 48 heures, d'où le nom de régime balancé.

Critique : Les repas cellulosiques du soir sont les "coups de balai" qui nettoient les intestins des excès azotés et carbonés du midi.

Les fruits, chaque matin, apportent la ration indispensable en vitamines, minéraux et diastases.

Quant à la variété des repas de midi, elle est tolérée au titre des plaisirs et des traditions, et également pour pallier au froid de nos régions et au travail imposé par la société.

N'oublions pas, en effet, que les viandes excitent au travail (et à l'effort physique) et que les céréales réchauffent l'organisme.

L'amidon est un sucre-retard, de mauvaise combustion, mais qui reste utile dans les périodes hivernales des régions tempérées, et dans les régions froides.

Ces tolérances azotées ou carbonées répondent, donc, aux conditions imposées par un climat qui n'est pas fait pour l'homme (de nature tropicale) et aux exigences d'une "civilisation laborieuse" qui n'est pas plus faite pour l'homme (qui est, par origine, un animal paresseux).

Cependant, il ne faut pas qu'à la faveur de ce régime balancé, les "tolérances" prennent le pas sur les aliments spécifiquement humains , à savoir les fruits, les légumes, les fromages et les oeufs (aliments qui peuvent se consommer crus).

Tout ce que l'homme peut manger cru, sans dégoût, lui est spécifique.

Tout ce qui doit subir le feu (la cuisson) pour être acceptable, est antispécifique et devient pour lui un "poison lent". Cette règle vaut, d'ailleurs, pour l'homme comme pour tous les animaux de notre planète.

Le crudivorisme est la règle universelle des vivants. Les "tolérances" ne doivent pas la faire oublier.

Ce régime "balancé" a été vulgarisé par un guérisseur extraordinaire dont nous vous conterons un jour l'histoire.

8) - Les régimes alimentaires des diverses sectes :
(végétalisme, végétarisme, céréalisme, fruitarisme, carnivorisme)

Tous ces régimes sont restrictifs, puisqu'ils interdisent certains aliments habituels. Tous ont du succès lorsqu'ils sont appliqués sous forme de cures momentanées, mais tous, sans exception, sont imparfaits lorsqu'ils prétendent représenter la formule idéale de l'alimentation humaine. Ils conduisent, alors, à des formes de saturations humorales, qui leur sont propres, et qui sont comme les autres des sources de maladies locales.
Nous avons connu des végétaliens authentiques qui étaient gravement malades, ainsi que des végétariens, des céréaliens, des carnivoriens et même des fruitariens (ces derniers par défaut de sous-produits animaux, dont l'homme ne peut se passer).

a) - Les "végétaliens" affirment que l'être humain n'est pas fait pour manger des aliments carnés, ni des sous-produits animaux. Ce qui condamne en bloc non seulement les viandes de boucherie, mais encore les poissons et les coquillages, sans oublier le lait, les laitages, les fromages, et les oeufs.
L'homme , pour satisfaire son appétit, devrait se nourrir essentiellement de fruits, de légumes aqueux, de céréales, et de produits végétaux azotés (tels que les fruits : noix, noisettes, amandes, ou les légumineuses : soya, lentilles, haricots, fèves).
En France, le grand apôtre du végétalisme absolu fut Mono, dont l'enseignement a été repris par quelques-uns de ses disciples. Nous nourrissons à l'égard du savant et vulgarisateur que fut Mono, beaucoup d'estime, mais nous ne pouvons le suivre dans certaines de ses idées.
Critique : l'erreur du végétalisme est de pousser à la consommation abusive des céréales et des légumineuses, avec abus de pain et de farines, dont la nature intégrale (ou complète) ne suffit à éviter les méfaits de l'amidonisme (ou hémogliase).
En effet, l'amidonisme (producteur de colles, viscosités sanguines et surtout lymphatiques, avec frilosité, mauvaise circulation, etc...) est l'aboutissement après quelques années, du végétalisme exclusif.
Ces formes de déchéance organique se remarquent principalement chez les dilatés (les sanguino-pléthoriques), lesquels présentent vite des atteintes d'obé-

sité blanche et flasque, d'insomnie et d'impuissance sexuelle, de congestion cérébrale (moins par hypertension réelle que par épaississement du sang).
Le docteur Arbeltier a signalé le danger de l'hémogliase, due aux farines et aux céréales ; mais les végétaliens ont détourné l'argument en affirmant que le fait de manger du pain ou des céréales complètes mettait à l'abri du danger ; ce qui est, bien entendu, inexact.
Enfin, les végétaliens oublient trop que la dénaturation par le feu reste un des plus grands maux de notre alimentation. S'ils acceptent les fruits dans leur système, et respectent dans une certaine mesure le "crudivorisme", le feu, pour eux, n'est pas l'ennemi ; et sur leur table sont au menu : confitures, bouillies, et "cotelettes de blé" (frites !).

b) - Les "végétariens" sont plus nuancés dans leur théorie.
Ils sont avant tout, les ennemis du carnivorisme sanglant (celui qui tue) ; et admettent la consommation des sous-produits animaux (lait, laitages, yaourts, fromages, miel, oeufs, etc...).
Bien entendu tous les autres aliments d'origine végétale sont, également admis. Les fruits, les légumes aqueux, les racines sucrées, les farineux, les céréales et les légumineuses font partie intégrante de ce système.
Critique : Le "végétarisme" est un ajustement à notre physiologie du végétalisme, beaucoup trop exclusif.
Cependant, le végétarien tombe dans l'erreur de l'amidonisme (source de colles) et des légumineuses (source de purines, souvent plus dangereuses que celles des viandes).
Le grand maître du végétarisme fut le docteur Paul Carton, et après lui le philosophe Demarquette (fondateur du mouvement végétarien français). Ces deux personnalités de valeur indiscutable, que nous honorons pour leurs efforts en faveur d'une meilleure hygiène alimentaire, sont, malheureusement, passés à côté du problème véritable : celui de l'aliment spécifique et non dénaturé de l'Etre Humain.
Le mets cuit, et la céréale en particulier, sont présentés comme les éléments essentiels de l'alimentation humaine, alors qu'il ne faut voir en eux que des tolérances.
Certains végétariens qui réduisent d'eux-mêmes les céréales à un peu de riz,

ou à quelques tranches de pain complet, sont beaucoup plus près de la vérité.

N.B. D'autres, en tant que chefs d'école du mouvement naturiste (les docteurs A. et G. Durville) ont, heureusement, modifié la doctrine végétarienne, non seulement par un retour plus systématique au crudivorisme fruitarien (chaque fois que possible) mais encore par une réduction massive des farines complètes au profit de repas faiblement carnés (deux à trois fois par semaine) pour ceux qui en sentent le besoin. Le naturisme (alimentaire) des frères Durville est un net progrès sur le végétarisme classique et reste un enseignement plus valable et mieux ordonné que le cartonisme.
Le végétarisme, par son petit carnivorisme (non sanglant) est à mi-chemin de la vérité, en ne condamnant qu'une catégorie (sur deux) d'aliments antispécifiques (les viandes).

c) - Le "céréalisme" est présenté de diverses façons. Mais l'idée est que les graines sont les aliments de l'homme par excellence. Celles-ci conditionneraient sa santé, son évolution et sa civilisation. Blé, maïs, sarrazin, millet, avoine, etc... seraient indispensables à l'être humain. On pourrait vivre presqu'exclusivement de graines, comme certains l'ont affirmé.
Souvent sont admis quelques feuilles vertes et quelques fruits, mais avec modération.
Ce système, bien entendu, exclut les viandes, mais admet une tolérance pour les poissons séchés ou bouillis.
Le père du céréalisme au blé est le médecin naturopathe Hanish. Un autre vulgarisateur fut le maître japonais Oshawa, qui défendit avec la même ardeur les vertus du riz, et créa le mouvement de la macrobiotique orientale dont nous avons déjà parlé.
La macrobiotique oshawienne fait du riz et de la sauce de soya (protéines) les principaux aliments, et condamne les fruits. C'est une adaptation malheureuse d'un régime traditionnel de paysans pauvres (japonais).
Critique : La restriction fait plus, dans ce mode d'alimentation que le choix même des aliments. Usant de pommes cuites ou de légumes aqueux bouillis, sous forme de cures monodiététiques (de quelques semaines), nous avons réalisé des guérisons aussi spectaculaires que celles par la monodiète au riz, déjà bien connue avant Oshawa et mise en évidence par le docteur Kempfer (contre l'hyper-

tension et les maladies vasculaires).
La qualité de l'aliment, répétons le, importe peu , c'est la faible quantité alimentaire, administrée, qui détermine l'autolyse guérisseuse.

Mais l'homme n'est pas fait pour manger des graines de céréales. Ce n'est pas un granivore. Les poules, par exemple, disposent d'un "jabot-germoir" pour digérer l'amidon cru (en le dextrinisant correctement à basse température). Ce sont des animaux granivores. Pour l'homme, il faut prédigérer les céréales pour en faire des aliments acceptables, et cette prédigestion (panification) est toujours mal faite (à chaud, trop brutale, etc...).
Il en résulte que l'homme, nourri aux pains, pâtes et bouillies de céréales, englue son sang, et rend sa lymphe encore plus visqueuse. C'est un des deux chemins qui mènent à la maladie, avec celui des viandes.

d) - Le "carnivorisme" (ou viandisme)

Défendu par quelques-uns (Richet) d'une manière scientifique et par beaucoup d'autres d'une manière instinctive et passionnée, il présente en gros deux aspects.
Le père du viandisme intégral est notre collaborateur le pharmacien Franc, proche de nos idées sur bien des points mais fort éloigné, ici, quant au régime humain. Pour Franc, l'homme est devenu un "hépatique", et il faut lui épargner tous les aliments sucrés (fruits, céréales) qui fatiguent son foie, déjà passablement surmené. "On n'amène pas d'eau au moulin, disait-il un jour d'inondation, donc pas d'aliments carbonés aux dégénérés hépato-pancréatiques que nous sommes devenus". La viande, le poisson, la charcuterie sont les aliments, par excellence, de l'homme moderne. On peut se passer de tous les autres sauf de ceux-là. Fruits et céréales sont dangereux. Quelques feuilles vertes suffisent pour remplacer le pain. Ce qui compte et ce qui nourrit actuellement l'homme devenu un insuffisant hépatique notoire, c'est la viande.
Le deuxième aspect du carnivorisme est moins exclusif. La viande demeure l'axe du régime (pas de repas sans viande), mais on admet des aliments seconds pour atténuer le repas carné, par exemple des légumes aqueux et quelques farineux. La formule : viande grillée, plus salade verte et biscottes, qui est la base du "régime des vedettes", est née de cette forme de carnivorisme, atténué.
Critique : L'homme n'est pas plus un carnivore qu'il n'est un granivore. Ses

intestins sont trop longs et ses reins ne laissent pas filtrer l'ammoniac. Le vrai carnivore (tigre) a environ 3 mètres d'intestin, alors que l'homme en a plus de 8 mètres (la vache, herbivore, atteint 30 mètres).
Un intestin ultra-court est nécessaire pour protéger l'organisme des putréfactions d'origine azotée. De plus, l'excès d'acides aminés, chez les mangeurs de viande, est neutralisé, en partie, au niveau des reins par des secrétions alcalines (ammoniac) ; or, chez le carnivore type les reins laissent filtrer ce produit (d'où l'odeur caractéristique des ménageries). L'homme n'a pas cette faculté rénale, ainsi, ceux d'entre nous qui mangent trop de viande, sont des urémiques en puissance, et baignent continuellement dans une solution acido-ammoniacale funeste aux bases minérales organiques (déminéralisation par acidisme). C'est la raison pour laquelle l'homme en vieillissant perd ses os (fracture spontanée du col du fémur), ses dents, ses cheveux, etc...

e) - Le "fruitarisme" exclusif

L'homme, disons nous, est organiquement constitué, sur le plan physiologique, comme un singe (grande espèce anthropoïde : gorille). Partant de cette constatation, certains auteurs, dont le plus remarquable fut Phusis, ont voulu que celui-ci ne s'alimente que de fruits gras, juteux et secs.
Critique : Cet enseignement est proche du nôtre, mais il mérite quelques correctifs.
Effectivement, sur le plan des digestions, l'homme peut être comparé au singe. Mais ce dernier mange également des insectes et des sous-produits animaux (oeufs, en particulier).
Les grands singes mangent, environ, 10 % de crudités animales pour 90 % de crudités végétales (fruits en grande quantité, mais encore tiges de canne à sucre, racines sucrées, pousses et feuilles tendres, etc...).
Pour l'homme, les sous-produits animaux acceptables sont les laits, laitages et fromages, les oeufs et les coquillages (moules et huitres).
Nous appelons ce carnivorisme limité, indispensable, un "carnivorisme non sanglant".
Si l'on veut, donc, copier les singes, il faut bien le faire, et étendre le régime fruitarien à d'autres aliments crus.
D'autre part, sous nos climats et dans nos sociétés, un régime exclusivement fruitarien (malgré la présence en abondance de fruits azotés : noix noisettes,

amandes) est toujours très mal supporté et apparait vite insuffisant (maigreur, frilosité, asthénie continuelle, etc...).

En conclusions, les régimes adaptés par les diverses sectes philosophiques ou autres, ne nous donnent pas satisfaction malgré les restrictions nécessairement imposées, lesquelles produisent souvent des effets heureux, indiscutables, mais momentanés et souvent partiels, et conduisent toujours à une perte de vitalité générale.

9) - Les"régimes médicaux"ciassiques

Les médecins, de leur côté, ont essayé de faire des "régimes thérapeutiques", en fonction de telle ou telle maladie. Tous les régimes qu'ils proposent sont restrictifs (à l'exemple de tous ceux que nous venons d'étudier). Mais ici, les restrictions sont d'ordre médical ; elles visent à épargner l'activité des organes lésés.

Les régimes médicaux réussissent, donc, à la fois par leur restriction, en général, et par leur ajustement à l'économie du malade A ce double titre, ils sont souvent précieux, et permettent, en urgence, de passer le cap de situations difficiles.

Mais dire qu'ils sont "physiologiques" et tous adaptés aux aptitudes digestives et éliminatoires de l'être humain, c'est autre chose.

Etudions, rapidement, les plus caractéristiques d'entre eux.

a) - Le régime azoté-

Il faut distinguer entre le régime hyperazoté et hypoazoté.

Le régime "hyperazoté" est composé presqu'exclusivement d'azotes animales et végétales : viandes, poissons, oeufs, lait, fromages, et tous les fruits azotés (noix) et les légumineuses (haricots, lentilles, soya, etc...).

Par contre dans le régime "hypoazoté", strict, tous les aliments, dont la teneur en azote est supérieure à 10 %, sont défendus. C'est en quelque sorte un régime végétalien, avec un léger apport de produits azotés.

Le régime hyperazoté, qui nous intéresse ici, se remarque par sa haute teneur en "acides aminés", indispensables (trytophane, lysine, arginine, histidine, cystine, proline, acides aspartique et glutamique, tyrosine et phénylalanine). Il est acidifiant. Les indications médicales de ce régime sont les é-

tats de croissance trop rapides (adolescents), les périodes de grossesse (femmes enceintes), d'allaitement, d'entraînement sportif, de convalescence, etc...
Chaque fois qu'il faut refaire rapidement des tissus, il est conseillé.
Dans certaines tuberculoses, et dans certaines anémies, on le prescrit également, mais ses indications majeures sont le diabète, et l'obésité.
Le régime "hyper-carné" (sans légumineuses) qui en est une variante, peut encore intervenir dans certaines entéro-colites, aigües ou chroniques, avec fermentation.
Critique : En dehors des effets symptomatiques recherchés, ce régime restrictif présente bien des inconvénients (urine plus rare et épaisse, riche en urée, en acide urique et hyperacide, traces d'albumine, présence de leucocytes et d'hématies ; urée sanguine de 0,60 et plus, irritation et lésion rénale, et parfois athéromes au niveau de l'aorte et des artères). Il faut souvent plusieurs années d'un régime hydrique et "hypotoxique" pour tout remettre en ordre, surtout au niveau de l'épithélium tubulaire des reins.

b) - Le régime des féculents -

C'est un régime à base essentiellement d'amidons et de féculents (pommes de terre, farines de céréales, pâtes et riz) avec exclusion des légumineuses, dont les celluloses trop dures (même cuites) rendent les digestions difficiles.
On y ajoute un minimum de protéines animales, maigres ; mais on a soin d'éliminer le pain et les pâtisseries dont les fermentations sont nocives. Au total, c'est un régime dépourvu de graisses et pauvre en vitamines.
Il convient, médicalement, aux entéropathes (dont les fermentations caecales ne sont pas excessives). Il vise surtout à réduire le processus des putréfactions.
Très strict (sans viande), il est recommandé dans la colite aigüe. Et légèrement associé au régime de végétaux cuits (salade, carotte , etc...), il est la base de l'alimentation des brightiques.
Critique : C'est un régime adoucissant, mais terriblement asthéniant et dévitalisant (aliments cuits). L'excès d'amidon peut conduire à une surcharge d'aliments mal élaborés, ou non transformés, au niveau du caecum, avec production considérable d'une flore bactérienne fermentative, d'acide lactique et d'acides gras volatils. C'est la voie des dyspepsies intestinales, avec diarrhées acides, coliques et, parfois, pneumatoses.

c) - Le régime gras

Ce régime est fait d'aliments riches en lipides (animaux ou végétaux). On y trouve à côté des corps gras purs, tels que le beurre, la crème, l'huile d'olive, etc..., des viandes, des poissons gras, et la plupart des fromages.
L'indication classique de ce régime, en thérapeutique, est l'inanition (globale ou partielle) de certains gastro-entéropathes amaigris, le diabète simple, l'épilepsie et la collibacillurie.
Critique : Le régime surgraisseux donne naissance à de l'acétone et à des acides diacétique et butyrique, c'est-à-dire qu'il provoque une acidification importante de l'organisme (d'où ces applications thérapeutiques majeures : l'épilepsie et la collibacillurie).
L'urine des épileptiques, soumis au régime "cétogène" devient claire et stérile ; et chez les malades urinaires, elle s'épure également.
Le régime "cétogène type" consiste à supprimer les aliments carbonés classiques et à les remplacer par des corps gras purs, ou des aliments très gras, tout en réduisant au maximum les viandes et autres aliments azotés maigres. Le beurre intervient toujours à une forte dose (150 grammes par jour).
Critique : Ce régime constipe énormément et coupe l'appétit. Il provoque des nausées et des vomissements, et ne peut pas être maintenu plus d'un mois.
La production d'acétone (poison) dans l'organisme et son élimination urinaire pour un temps donné est, à notre avis, une "acrobatie thérapeutique" qui n'est pas sans danger.

d) Le régime carboné

Il peut être sucré, ou désucré (hypercarboné ou hypocarboné) suivant le cas.
Le régime "hypocarboné" (désucré) est à base de viandes, avec faible apport d'aliments carbonés (moins de 10 %) ; par contre le régime "hypercarboné" (sucré) est constitué en priorité de céréales, de pommes de terre, de fruits très sucrés, et très peu de produits azotés.
Le régime "sucré" est conseillé chez les hyperchlorhydriques, dans les cas d'ulcères douloureux, et d'anaphylaxie gastrique, et dans la dyspepsie des nourrissons. Il diluerait le suc gastrique et provoquerait un afflux de leucocytes.
Ce régime, enfin, serait un régénérateur de la glande hépatique, et du muscle cardiaque (asystolie).

Critique : L'abus des sucres, surtout retard ou indirects (amidon et dextrose) surmènent le foie et le pancréas, à tel point que les auteurs de ce régime conseillent des injections d'insuline (3 fois par jour, 20 unités) pour combattre l'hyperglycémie provoquée.

Les aliments carbonés sont, encore, producteurs d'acide oxalique (les diabétiques sont souvent des hyperoxalémiques et des hyperoxaluriques).

Le régime "désucré" (le contraire du précédent), pauvre en aliments carbonés, est indiqué, médicalement dans le diabète, l'obésité et l'oxalémie.

Critique : Les inconvénients de ce régime, lorsqu'il est poursuivi trop longtemps, sont ceux des régimes hyperazotés.

e) Le régime chloruré

On doit encore distinguer, ici, les deux formes : hyperchloruré et hypochloruré (ou régime sans sel).

Le régime "hypochloruré" est le plus connu. Les aliments interdits sont ceux qui apportent trop de sels de constitution (la plupart des végétaux, les poissons de mer, le pain ordinaire, les pâtisseries, le beurre, les fromages, le lait, etc...). Bien sûr, le sel surajouté est également interdit.

Les aliments autorisés seront la viande, les poissons d'eau douce, tous les végétaux et féculents (de moins de 1 gramme de sel de constitution pour 1 kilo), le sucre, le miel, le thé, le chocolat, la crème et les fromages écrémés.

Ce régime "sans sel" est deshydratant. Il est prescrit dans les oedèmes cardiaques et hépatiques ; mais la grande indication est la néphrite hydropigène. Certaines autres affections peuvent encore relever de ce régime ; notons l'hyperchlorhydrie gastrique, la néphrite azotémique sèche (sans oedème), l'hypertension et l'obésité spongieuse.

Critique : Ce régime s'accompagne souvent d'une asthénie profonde, avec parfois de la torpeur, des faiblesses de mémoire, et une certaine incapacité à tout effort intellectuel. On a vu encore apparaître des états d'anorexie (avec vomissements et diarrhées), des chutes de température, une accélération du pouls, des battements de coeur assourdis et même des formes de délire pouvant aller jusqu'à des convulsions et de la tétanie.

Le régime hyperchloruré (adjonction de sel ou "chlorure de sodium") se fait soit par la bouche, soit par lavement, soit par injection.

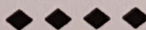
La quantité de sel surajouté aux aliments et pris par la bouche oscille entre 5 et 15 grammes par jour.
Les solutions en lavement sont des concentrations de 50 à 200 grammes pour 1.000.
Ces "cures de rechloruration" sont indiquées dans les cas d'accidents dus à des transpirations excessives, dans les pays tropicaux où la deshydratation est à craindre par suite de la chaleur, et dans les affections suivantes : occlusion aigüe, maladies post-opératoires, brûlures étendues, néphrites aigües avec diarrhée et vomissements, et les insuffisances rénales en général).
Critique : Le pouvoir eupeptique du sel marin, ses vertus laxatives et cholagogues sont bien connues. Cependant la cure de "rechloruration" systématique est délicate à manier et peut être cause d'oedème généralisé, ou localisé, si le sel excédentaire n'apparaît pas dans les urines (rétention salée par défaillance rénale ; le contraire de ce qu'on espérait).

Ces indications très rapides concernant les régimes médicaux (diététiques ou restrictifs) montrent combien leur valeur est strictement limitée à leur action antisymptomatique, conformément à l'optique allopathique. La maladie , en cours, est seule prise en considération, et dans ses effets les plus visibles. Le sujet malade, et le terrain humoral, so complètement oubliés. Le moment pathologique compt seul, vant l avenir du patient. Quoiqu'il en soit, ces régimes ont eté cités. ici, comme des exemples de restrictions possible, et valables en urgence.
Ils ne peuvent, en aucune façon, être admis comme des régimes définitifs de vie, mais seulement en qualité de formules de cures momentanées (et périodiques).
Nous avons passé en revue tous les modes alimentaires, autolytiques, qu'on puisse imaginer, ou qui sont pratiqués à divers titres.
Tous ces régimes diététiques, au sens exact du mot, qu sont les jeûnes et les monodiètes, les rég mes pesés, dis e balances, les régimes des diverses sectes et l. s regimes médicaux (pour être complet), représentent l'arsenal des moyens de "restrictions alimentaires" dont dispose le naturopathe.
Ces moyens, rappelons le, sont à utiliser au sein de la cure de désintoxication, dont nous avons parlé au début de ce cours.

On comprend, alors, combien certains régimes diététiques (surtout les régimes médicaux) ne peuvent être guère pris en considération.

La plupart, en effet, créent des surcharges en colles et cristaux, et quels que soient leurs avantages momentanés, ils entraînent inévitablement des détériorations profondes, nuisibles dans l'avenir, exactement de la même façon que les "médicaments spécifiques", qui guérissent aujourd'hui pour rendre plus malade demain.

Un bon naturopathe ne tombera pas dans cette extrêmité.



- "L'ennui, dit-on, naquit un jour de l'uniformité ; si ce jugement est vrai, il y a assez de "régimes étonnants" en diététique, pour éveiller l'attention de tous patients durant l'éternité". -

P. M.

CHAPITRE VI

LES REGIMES RESTRICTIFS DE FANTAISIE

(hors classification)

ET

LES REGIMES RESTRICTIFS CONSEILLES DANS LES GRANDES RELIGIONS

1) - Les régimes diététiques, dits de "fantaisie"

Le mot "fantaisie" ne doit pas être pris, ici, dans un sens péjoratif de moindre valeur, mais plutôt dans celui de qualité au sein d'une présentation peu courante. Ces régimes, en effet, malgré leur forme souvent bizarre, n'ont rien perdu de leur vertu autolytique, donc de leur efficacité.

Nous aurions pu ne pas les signaler, comme font beaucoup d'auteurs qui les jugent peu sérieux. Nous pensons, cependant, qu'agir de la sorte eut été regrettable. Il est clair, en effet, que ces "régimes", comme vous le verrez, ne sont pas contraires à notre enseignement, et qu'ils restent à cent pour cent diététiques.
Bien sûr, ils sont présentés d'une manière tellement originale qu'ils font oublier le facteur de guérison qu'est l'autolyse au profit de tous les artifices, mis en oeuvre pour fixer l'attention des patients. Ils peuvent faire croire que les principes actifs de la cure sont en eux, alors qu'il n'en est rien sur le plan physiologique.
Mais sous ces formes d'application, souvent amusantes, le diététicien averti a vite fait de deviner que le "piège autolytique" est tendu, et qu'il va fonctionner parfaitement, dans l'intérêt du patient.
Voici donc, quelques-uns de ces régimes diététiques d'exception, dus à l'imagination débordante des médecins, ou des guérisseurs, fins psychologues et habiles praticiens, dont nous avons oublié, pour certains, les noms, ce que nous regrettons vivement.

a) - Le bouillon de "9 heures" -

Au début du siècle, une femme du monde, fort riche, voulait perdre du poids.
Elle se confia au docteur X..., célèbre dans tout Paris, pour ses cures miraculeuses.
Il faut dire que la jeune femme se couchait tard, et qu'elle terminait toutes ses soirées dans les restaurants à la mode.
En plus de la cellulite, qui enlaidissait sa silhouette, elle souffrait de divers maux, en particulier de migraines tenaces et d'insomnie.
Le docteur X..., après avoir examiné sa patiente, lui prescrivit une étrange "médecine".
"Vous irez, lui dit-il, chaque matin, dès 5 heures, aux Halles, où vous achè-

terez vous-même les légumes nécessaires pour faire un bon bouillon de 5 litres. Rentrée chez vous, vous préparerez ce bouillon, sans l'aide de personne ; et vous ne le salerez pas. Après quoi, le tout étant prêt vers 9 heures, vous irez en porter 2 litres à l'établissement des "Soeurs de Charité" le plus proche de votre domicile ; puis très régulièrement, toutes les deux heures, au cours de la journée, vous boirez vous-même le restant".

La cure devait être suivie pendant un mois, sans autre prescription d'ordre alimentaire ou médical.

Le temps écoulé, la dame revint voir son médecin, et se déclara enchantée. Elle avait perdu 10 kilos, ne souffrait plus de la tête et dormait comme un enfant. Elle avoua, même, qu'elle menait une vie plus réglée, et qu'elle s'occupait de présider une oeuvre pour les enfants deshérités. Elle se couchait comme tout le monde, et fréquentait moins les restaurants dont elle avait perdu l'habitude (sans trop comprendre, d'ailleurs, pour quelle raison !).

Le mécanisme caché de la cure était simple, mais le docteur X... se garda bien de le dévoiler à sa cliente.

Les 3 litres de bouillon quotidien réduisait l'appétit, tout en lavant l'intérieur. D'autre part, l'occupation matinale obligeait la patiente à aller au lit plus tôt et rendait son sommeil possible. Enfin, cette femme oisive, mais compatissante, trouva, auprès des pauvres, une occupation et une raison d'être.

Tel fut le miracle accompli par un vulgaire bouillon de légumes qui n'était pas celui de ... 11 heures !

b) - Un gourmand bien attrapé -

G. Knap, auteur bien connu dans les milieux naturopathes, avait, pour ami, un industriel, amateur de bonne chère. Cet homme appartenait au type digestif ; et il commençait sérieusement à s'empâter. Au moindre effort, il suait sang et eau. Son coeur, parfois, lui faisait mal. Il avait fait part de ses inquiétudes à son ami G. Knap, mais chaque fois que ce dernier lui parlait de régime, il s'écriait qu'il ne voulait se soumettre à aucune privation et que la table était le seul plaisir qui lui restait.

Sempiternelle chanson des "gros" qui se trouvent bien dans leur peau et refusent de changer quoi que ce soit dans leurs habitudes, esclaves qu'ils sont de leurs plaisirs gustatifs.

Un jour vint, cependant, où la crise cardiaque éclata. Notre industriel dut passer quelques jours à la diète et au lit. Mais le mal étant passé, il oublia vite sa peur et reprit encore plus vite ses mauvaises habitudes. Voulant faire, malgré tout, quelque chose pour son ami, G. Knap lui proposa un régime spécial, SANS AUCUNE PRIVATION.

L'autre, à cette proposition, éclata de rire, et jura un peu hâtivement de le suivre puisque "tout était permis". Hélas, notre homme était pris au piège. Knap lui demanda, alors, de lui désigner les trois meilleurs restaurants de la capitale où il put aller prendre ses repas pendant la cure. L'autre n'en croyait pas ses oreilles.

Mais il déchanta vite. La condition sine qua non, était de se faire servir un seul plat par restaurant. Il devait, par exemple, prendre les hors-d'oeuvre place Clichy, le plat de résistance Boulevard des Italiens et le dessert Faubourg Montmartre.

L'industriel, beau joueur, accepta, malgré tout, et suivit cette cure originale pendant quelques semaines.

L'exercice pris entre les plats, et les temps de repos digestifs occasionnés par les déplacements eurent raison de tous les troubles dont il souffrait. Pour dire vrai, il lui arriva même, pressé par l'horaire, de faire sauter les hors-d'oeuvre ou les desserts, ou les deux à la fois, ce qui accrut encore les bienfaits de la cure.

Devant les résultats obtenus, l'industriel qui n'était point sot, comprit la leçon. Sans se priver pour autant, il mangea beaucoup moins par la suite, et alla, chaque dimanche, au bois faire son footing.

Plus jamais il n'entendit son coeur se plaindre ; et partout où il allait, il vantait les mérites de son ami Knap qui lui avait sauvé la vie, et rendu un peu de bon sens.

c) Mâchez, mais n'avalez pas -

Flechter s'était fait l'apôtre, comme chacun sait, de la mastication. En mangeant lentement, avec application, en broyant bien sa nourriture pour ne l'avaler que très fluide, il avait constaté que non seulement on se nourrissait mieux et avec moins d'aliments, mais encore qu'on pouvait guérir de nombreuses maladies habituelles.

Il aimait, dans sa clientèle, revenir souvent sur ce principe de diététique.
Un jour, chez un de ses disciples, se présenta à la consultation toute une famille, composée du père, de la mère et de trois graçons, âgés respectivement de 15, 13 et 9 ans. Tous, sans exception, souffraient de dilatation d'estomac, de hoquets spasmodiques et de flatulences. Toute la famille, en un mot, digérait mal.
Questionnée, la mère dit qu'effectivement les repas étaient toujours pris très rapidement, et que les discussions allaient bon train entre le père et les fils. "Ce sont les seuls moments de la journée, dit-elle pour les excuser, où toute la famille est réunie". Il ne pouvait, donc, être question - pour le praticien consulte - d'exiger de tous un silence complet pendant les repas à la manière des trappistes.
Alors, ce dernier eut une idée. Il leur proposa d'user d'une seule et même cuiller pour tous, au cours de chaque repas. Chacun devait, donc, attendre que l'autre eût pris sa bouchée pour commencer à son tour. L'allure des repas fut, de la sorte, considérablement ralentie. Les conversations n'en souffrirent pas mais les digestions furent, toutes, améliorées.
C'était ce qu'avait voulu le médecin.

Cette cure nous rappelle la thérapeutique contre l'épilepsie, proposée par le regretté Docteur Toulet. Ce vieux médecin pyrénéen, invitait ses patients, atteints de ce mal, à manger avec une cuillère à café. La lenteur des repas, la mastication et les insalivations qui s'en suivaient, étaient, assurément, les facteurs de guérison prévus par cet astucieux médecin.
C'est ce même praticien qui, constatant la disparition du goître hypertrophique (assez fréquent chez les montagnards) disait que le "remède" de ce mal avait été le chemin de fer. En effet, grâce au train, arrivaient de la côte des aliments iodés qui manquaient aux gens de l'arrière pays. Pour une fois, le progrès avait du bon !

d) - Des "pilules de fer" qu'on n'avale pas -

Médecin du dernier des Tzars de Russie, le docteur Krajewsky était un entraîneur d'hommes remarquable. Il n'aimait pas voir de bras maigres, d'épaules tombantes, ou de dos ronds chez les jeunes gens. Un jour une dame de la meilleure aristocratie, lui amena son fils, grand gaillard de plus de 1,80 m, toujours

fatigué et maigre à souhait. Elle se plaignit que son garçon n'avait pas d'appétit. Elle sucrait, pourtant, d'abondance tous ses aliments, et essayait de le gaver de confitures, et de chocolats, suivant le conseil du dernier praticien consulté.

La docteur laissa parler la mère, tout en examinant avec soin le graçon. Quand elle eut fini, il se redressa et se tournant vers elle, lui dit : "Tout ça va désormais changer, madame, vous donnerez à votre fils, deux fois par jour à 10 heures et à 17 heures, 200 grammes de fromage blanc maigre" ; et après un temps ajouta : "au cours des repas habituels, vous le laisserez manger ce qu'il voudra, sans jamais le forcer".

- Mais, docteur..., fit la mère stupéfaite, il ne grossira pas à ce régime.

- Il n'y a pas de "mais", faites comme je vous dis, répliqua sèchement Krajewsky, dont la réputation était faite et qui n'aimait pas perdre son temps en bavardages.

- Vous lui donnerez, encore, chaque matin, une bonne dose de "mes pilules de fer", ajouta-t-il.

- Des pilules de fer, s'écria la dame, il en a pris déjà tout l'hiver passé et sans résultat !

- Oui, mais pas comme les miennes, reprit Krajewsky, qui, s'étant baissé, avait saisi sous son bureau une paire d'haltères de 10 kilos, qu'il tendit vers la mère, avec ces mots superbes :

- Voilà mes pilules de fer, on ne les avale pas ; on se contente seulement de jongler avec elles pendant 15 à 20 minutes".

L'histoire ne dit pas si le jeune homme suivit la cure du médecin, mais la pratique de la musculation (jointe à la consommation de protéines nobles, pour l'être humain, comme celles du fromage blanc maigre) est la voie pour refaire des chairs et reprendre du poids.

e) - Il mangeait debout -

L'acteur remarquable que fut Douglas Fairbanks, père, était un homme qui savait cultiver son corps, et se refusait, l'âge venu, à perdre la moindre de ses qualités physiques.

Il s'était aperçu que les heures passées à table comptaient double, à ce point de vue, et qu'elles usaient plus sûrement et plus vite que tous les autres excès.

Aussi avait-il imaginé une méthode originale pour éviter de tomber dans cette erreur. Chaque fois qu'il était seul, il mangeait debout, afin de manger moins et de ne pas se laisser envahir par la graisse.
Longtemps, Douglas stupéfia le monde du cinéma par son incroyable vitalité, et tous ses films en témoignent. Résumant parfaitement son désir de rester toujours actif et d'éviter toute décrépitude, il avait choisi pour devise cette formule courageuse et volontaire :

"Toute barrière est un défi".

A notre époque de paresse physique et de nonchalance, l'exemple de Douglas Fairbanks, père, devrait faire redresser les corps et durcir les muscles des jeunes générations, qui veulent bien servir un idéal, mais oublient leur propre corps.
Cette leçon nous fut, pourtant, donnée par les Grecs, il y a plus de 2.000 ans !

f) - "Aqua simplex", remède magique -

Dans une petite ville de France, la "pharmacie du Soleil" était tenue par un brave homme qui avait une longue expérience de la maladie et des malades.
Il réduisait souvent le nombre et surtout la dose des médicaments, donnés par ses confrères en médecine, leur évitant de la sorte bien des ennuis. En un mot, c'était un "sage", comme il y en a, malgré tout, parmi les allopathes. Il avait mis au point une potion spéciale qui faisait merveille contre les insomnies. Il fallait, le soir venu, dîner d'une pomme, pas d'avantage, puis aller au lit en buvant une cuiller à soupe de la potion.
Beaucoup de médecins de la région prescrivaient ce médicament, et la plupart des patients en étaient satisfaits.
Un jour, un client de passage, étranger à la ville, vint à la "Pharmacie du Soleil" ; et ayant entendu parler du fameux médicament en acheta plusieurs flacons.
Il régla la somme due au potard, et sortit.
Ce dernier, en rangeant la pièce reçue dans le tiroir, s'aperçut, tout à coup, qu'elle avait une sonorité bizarre. Aussitôt l'idée lui vint qu'il avait été roulé et s'écria :
- "Patron, la pièce est fausse ! faut-il courir après l'individu ?"
L'autre ne s'émut pas pour autant. Il revint à pas lents du fond de son officine, soupesa la pièce, l'examina longuement, et en confirmant l'absence de valeur,

eut ce mot de la fin :

- "Laisse-le courir, il en emporte bien pour son argent !"

La pièce, certes, était en plomb, mais le fameux remède, qui faisait courir tout le pays, n'était que de... l'eau du robinet.

g) - A quatre pattes sur le tapis -

Rosny aîné, l'auteur de la "guerre du feu", était un fort mangeur. Vers la quarantaine, il commença à souffrir de troubles digestifs, à tel point que ses médecins crurent à un ulcère. Les médications conseillées par ces derniers, furent sans résultat. Le romancier souffrait toujours de son estomac ; et surtout lorsque celui-ci était vide, ce qui l'incitait à manger souvent pour calmer ses douleurs. A la longue, n'y tenant plus, il suivit le conseil d'un ami et alla voir un guérisseur de grande réputation, qui exerçait son art, dans un petit café, du côté de la place de la Bastille.

Dès que ce dernier vit pénétrer dans sa boutique, ce bourgeois bien habillé et tout hésitant d'être en ces lieux, il comprit, en fin observateur, qu'il s'agissait d'un malade pour lui ; et à la vue de la bedaine du visiteur, il conclut sans se tromper, à des maux d'estomac. Rosny lui expliqua, alors, ses malheurs, et crut devoir ajouter, pour le mettre en confiance, qu'il ne croyait plus aux médecins.

Le guérisseur, qui en avait entendu bien d'autres, eut un sourire poli, et laissa continuer son client.

Quand Rosny eut fini, il pointa son doigt vers le gilet du malade, et dit péremptoire : "le mal est là, je le vois ; ce n'est pas encore un ulcère, mais ça peut le devenir !".

- Que dois-je faire, s'inquiéta le romancier ?

- Vous, pas grand chose ; mais moi, j'ai tout à faire". Et se plaçant devant Rosny, il se contorsionna semblant éprouver sur lui-même les douleurs dont souffrait son client.

La scène dura deux bonnes minutes au grand étonnement de Rosny, qui ne comprenait pas la raison d'une telle "mimique", qui bien sûr se déroulait en public, au milieu des buveurs présents dans le bistrot, lesquels s'étaient groupés autour d'eux, et, habitués sans doute à ce genre de spectacle, et convaincus des talents de leur hôte, y allaient de leurs commentaires.

Rosny n'osa poser aucune question.
Le guérisseur, à la fin, se calma, et très sûr de lui affirma :
- "Voilà qui est fait, j'ai pris le mal sur moi pour le moment ; et vous pouvez rentrer tranquille chez vous. Mais il va falloir que vous m'aidiez, si vous voulez éviter qu'il ne revienne sur vous".
Etrange consultation, bien digne d'un sorcier africain, pensa Rosny, mais il acquiesça, d'un signe de tête. Alors le guérisseur donna sa consultation : "Pendant un mois, vous déclinerez toute invitation au restaurant et prendrez tous vos repas chez vous, parce que le mal fréquente les endroits publics. D'autre part, avant de vous mettre à table, quel que soit votre appétit, vous jetterez à la volée, à travers votre appartement, une poignée de louis d'or, que vous devrez ramasser immédiatement et sans en oublier un seul. Après quoi, vous pourrez savourer vos mets favoris. En sortant de table la même manoeuvre devra être respectée pour conjurer le mal, au cas où celui-ci rôderait, par accident, autour de vous.
Je crains que vous vous lassiez des épreuves un peu pénibles, que je vous impose. N'ignorez pas, alors, que tout serait perdu. Le mal reprendrait tous ses droits, et rien ne pourrait plus le chasser.
Cependant, j'ai pitié de vous, aussi je vais vous donner un petit truc, dont vous pourrez user lorsque vous voudrez éviter vos séances de marche à quatre pattes sur le tapis de votre salle à manger. Vous ne prendrez, à ces occasions là, qu'un demi-litre de lait cru pour toute alimentation. Le mal n'aime pas le lait. S'il entrait par hasard en vous, il en sortirait aussi vite".
Rosny suivit les étranges conseils de son "médecin", et guérit rapidement de ses maux d'estomac.
Qui dira comment ?
Qui de la marche à quatre pattes, ou du demi-litre de lait eut raison du mal ?
Les deux, sans doute.
Nous, nous admirons, en passant, l'astuce psychologique du guérisseur qui n'imposa aucun régime (lequel aurait été refusé) mais soumit malgré tout son malade à une sorte de monodiète au lait, formule très valable dans les cas d'ulcère classique de l'estomac.

h) - Les "gavaches" de Montségur -

Le docteur G. Rouhet, qui fut pendant de longues années le président d'honneur de notre groupe, était sévère à l'égard des paysans de son "Lot-et-Garonne" natal.

Il tempestait, souvent, contre leur manque d'hygiène, et leur nourriture détestable.

"Comment voulez-vous que ces gens-là se portent bien, disait-il, ils mangent plus mal que leur cochon ; et ils n'aiment pas l'eau, ni pour le dedans, ni pour le dehors". Ce dernier défaut était pour lui pêché capital, car il estimait que les bains étaient une méthode d'hygiène fondamentale. Il se baignait, lui-même, deux fois par jour, dans la rivière, appelée le "Drop", qui traversait sa propriété. Et l'hiver, il cassait la glace, pour pouvoir prendre son bain. Nous avons une photo de ce bain de Noël avec pour dédicace : "Salus ex aqua".

Rouhet, bien qu'ayant fait ses études à Paris, n'aimait pas l'automobile : "Ca pue, disait-il, et ça fait du bruit". Qu'aurait-il dit à notre époque de pollution !

Notre médecin visitait, donc, ses malades ... à cheval. Cela lui permettait, comme le sous-préfet au champ, de longues haltes sous les chênes centenaires, où il se laissait aller à ses méditations ou à sa verve poétique. Ancien élève du grand Mounet-Sully, il s'exerçait parfois aussi à la déclamation, à la stupeur des paysans du coin qui croyaient, au début, que leur docteur était un peu fou.

Un jour il était allé voir une paysanne, près de Duras, celle-ci était une maîtresse-femme, économe et roublarde au diable.

Par économie, elle voulut que le docteur examina sa vache avant elle, pensant qu'elle n'aurait ainsi qu'une seule consultation à régler. C'était un peu la coutume dans le pays. Ne disait-on pas : "qui peut pour les chrétiens, peut ben pour les animaux " !

Rouhet se plia à la règle, se jurant d'être plus malin encore que la femme. Il examina, donc, cette dernière après la "Rosette", et diagnostiqua ensuite chez sa cliente un début de crise d'appendicite.

"Il faut, lui dit-il, vous mettre à la diète pendant quelques jours, avec une bouillotte d'eau froide, sortant du puits, sur le ventre, chaque fois que les douleurs se feront sentir".

- Point manger, s'exclama la paysanne, vous n'y pensez pas, qui fera mon tra-

vail ?

- C'est indispensable, reprit le médecin, sinon c'est l'hôpital"

Mais la femme s'entêtait et refusait tout traitement autre que les pilules. Elle l'avait fait venir pour ça ; après tout n'était-il pas médecin !

Alors, Rouhet ne discuta plus. Il sortit de sa trousse un flacon plein de petites boulettes colorées en rouge.

- "J'ai ce qu'il vous faut, voici vos pilules. Il faudra en prendre deux avant et après chaque repas. Mais je dois être honnête envers vous. Il s'agit bien d'un remède excellent, tout nouveau, contre l'appendicite, mais c'est également un poison violent, lorsqu'il est mélangé à certains aliments.

Je vous le donne, mais à la condition d'éliminer de votre table tous les glucides, les protides et les lipides".

La femme n'ayant jamais rien entendu de pareil, roula des yeux, et avoua :

- "Mais comment m'y reconnaître dans tout ça !

- Pour ne pas courir le risque de vous tromper, ce qui serait mortel pour vous, vous n'avez qu'à vous en tenir exclusivement aux pommes cuites", répondit le médecin.

La paysanne hésita, puis prenant brusquement le flacon l'enfouit au fond de son tablier.

Maintenant, vous me devez 50 francs pour mes deux consultations, fit Rouhet en enfourchant sa monture.

- Comment, fit la paysanne en tendant son billet, vous comptez aussi la "Rosette". C'est ben trop cher, mon bon docteur, vous consentirez t-y pas une petite réduction ?

- Mais oui, nous allons couper la poire en deux", reprit G. Rouhet avec malice ; et déchirant en deux le billet, il en tendit une moitié à la femme qui ne sut quoi répondre.

Là-dessus, il partit au trot, riant sous cape du bon tour joué à l'avare personne et plus encore en pensant aux boulettes de mie de pain qu'elle avalera t religieusement tout en mangeant ses pommes cuites.

Le plus amusant est que cette malade guérie, parla longtemps dans le pays des "pilules rouges de ce bon docteur Rouhet. Et celui-ci, par la suite, ne dut jamais en manquer.

i) - Le coup du saladier -

Le docteur Abernethy était un nutritioniste très averti. Il savait le dégât que font les aliments contraires en se mélangeant dans l'estomac et l'intestin. Il exerçait à Londres, à la fin du siècle dernier. Et sa spécialité était la "gastro-entér logie". Pour convaincre ses malades les moins dociles, des vertus du régime dissocié, il avait pris l'habitude de les inviter à sa table. Et voici comment se déroulait ce genre de repas.

Le docteur faisait verser dans un saladier la même quantité de chaque chose absorbée par son patient durant tout le repas, qui était, bien entendu, conforme aux habitudes classiques : apéritif, hors d'oeuvres, potage, charcuterie, poissons, pain, viandes, farineux, gâteaux, fruits, vins variés, café et liqueurs. Rien n'était épargné.

A la fin du repas, le docteur faisait présenter à son invité l'ignoble mixture contenue dans le bol-témoin ; et demandait comment on pouvait croire qu'un estomac pût digérer un tel mélange nauséabond.

En général, les invités comprenaient la leçon et acceptaient de suivre les prescriptions du docteur.

Mais, un jour, un patient, qui se voulait plus malin que les autres, prétendit que l'expérience ne l'avait pas convaincu, et que les aliments subissaient, dans l'estomac, des temps de digestion qu'ils n'avaient pas dans le bol.

Le docteur ne dit rien, mais l'invita pour une seconde expérience, lui promettant seulement qu'il serait convaincu.

L'autre accepta sans méfiance, et le repas eut lieu un soir, vers 20 heures, suivant le même rituel, en moins le bol témoin, bien sûr.

On ne se pressa pas, ce soir là, et vers 23 heures, au salon, le docteur fit servir à son convive un fort café, contenant un bon vomitif, mais bien entendu à l'insu de ce dernier. Ce qui devait arriver, arriva. Quelques minutes plus tard, de violents vomissements apparurent et tout le contenu de l'estomac se retrouva dans une cuvette.

Le docteur attendit que son patient fut revenu de ses émotions, et lui tendant le récipient lui demanda si le mélange avait meilleur aspect que le précédent, ou non.

L'autre, tout penaud, dut convenir de son erreur ; et le docteur, par la suite, n'eut jamais de plus dévoué disciple que ce récalcitrant de la première heure.

j) - Le pire, c'est de ne rien comprendre-

Un brave homme, chauffeur routier de son métier, était en déplacement toutes les nuits. Il gagnait bien sa vie, mais soumettait son organisme, pour résister à la fatigue, à un régime aberrant, à base de pain, de viande et de vin. Passe encore pour le pain ou la viande, mais il buvait ses 5 litres de rouge par nuit ; et lorsqu'il rentrait chez lui vers IO heures du matin, il était dans un tel état d'énervement que ses colères faisaient peur à sa femme et à ses enfants, et ameutaient tout le voisinage.

Ce n'est pas lui qui vint nous voir, mais sa femme qui désirait trouver une solution à cette situation désespérante pour son ménage. Après avoir réfléchi quelques temps au problème, nous demandâmes au mari de venir nous voir. Celui-ci accepta ; et un jour de congé se présenta à nos bureaux.

L'homme était robuste et rougeaud. C'était assurément une "force de la nature", mais le "régime au gros rouge" était en train de le détruire. Tout d'abord, comme nous nous en doutions, il refusa toute réforme sur le plan de son alimentation, disant qu'il ne tiendrait pas toute la nuit avec des carottes, et de l'eau minérale.

Alors nous lui conseillâmes de faire griller son pain, et de ne prendre que des viandes maigres bien cuites. Ce qu'il accepta sans hésiter. Nous lui dîmes qu'il fallait également faire un effort pour le vin.

- "Lequel ?" nous dit-il brusquement et de mauvaise humeur, parce que nous touchions à son vice.

Mesurant le danger d'une réponse trop brutale, nous lâchâmes du lest.

- "Il ne vous faut pas boire de l'eau, bien sûr, parce que vos efforts de toute une nuit sont longs et pénibles. Seul le vin peut vous apporter par son tanin et ses sels minéraux toute l'énergie nécessaire".

Nous appuyâmes sur cette dernière phrase ; et nous vîmes à la physionomie de notre interlocuteur, que nous avions touché juste. La confiance était revenue, nous pouvions continuer.

Alors risquant le tout pour le tout, lentement nous poursuivîmes notre petit discours.

- Oui, seul le vin peut vous soutenir, mais il y a en lui un principe nuisible, qui fait son mal ; et ce principe, c'est l'alcool.

Si vous acceptiez de flamber votre ration, tout irait bien pour vous. Et non seu-

lement votre précieux liquide garderait toutes ses vertus, mais encore vous pourriez en boire davantage".
A ces mots, le chauffeur ne se sentit plus de joie - "Brûler mon vin, mais pourquoi pas ? Ce n'est pas difficile, et je pourrais ainsi boire à ma soif, car - sous savez - c'est long toute une nuit !"
Ainsi, il reprit la route chaque soir avec sa ration de biscottes, de viande maigre et de vin cuit ; et tout le monde s'en trouva très bien, lui-même le premier, les siens ensuite, et les voisins de son quartier qui n'eurent plus besoin d'aller à la police pour se plaindre de ses éclats de voix et de tout le bruit qu'il faisait lorsqu'il rentrait complètement saoul.
L'épouse revint nous voir, heureuse et reconnaissante. Elle avait retrouvé son mari comme au début de leur mariage et le bonheur habitait à nouveau sa maison.

Là-dessus, nous fûmes, quelques temps plus tard, poursuivis pour exercice illégal de la médecine, et condamnés à une forte amende, sans doute pour avoir rendu, encore une fois, des gens heureux, alors que tout notre système économique est une violation constante du droit des hommes à la santé, et que les médecins avec leur drogue sont capables du pire, comme Esope avec ses langues.

Tous les "procédés diététiques" que nous venons de décrire, sont loin d'être parfaits.
Mais tous ont réussi parce qu'ils étaient limitatifs, ou restrictifs des rations alimentaires.
Et leur imperfection même a, souvent, permis leur application en regard des situations familiales, ou sociales des intéressés qui, sans ces tolérances, n'auraient jamais accepté de les suivre. A nos yeux, et dans l'attente d'une meilleure compréhension du grand public à l'égard de notre enseignement, mieux vaut une "diététique" fantaisiste et imparfaite, donc de moindre qualité, que pas de régime restrictif du tout, et la continuation des erreurs nutritionnelles.

2°) - Les régimes restrictifs des religions

Les grands fondateurs de religion avaient, sans aucun doute, compris que la sévérité totale en matière d'alimentation était difficilement supportée par la masse de leurs croyants, mais ils s'étaient rendus compte que des

restrictions s'imposaient pour freiner le relâchement des moeurs alimentaires, à mesure que viennent le bien-être et la prospérité économique. Les peuples pauvres n'ont point besoin de règles limitatives ; leur vie de chaque jour est une continuelle restriction ; mais les peuples pauvres peuvent devenir riches, un jour ; et lorsqu'ils le deviennent, ils commettent tous les abus que dispense la fortune. La sagesse résiste mal à la prospérité.

C'est donc, dans un but très louable de sauvegarde de la santé des races, que les Initiés ou les Prophètes, à l'origine des religions, ont tous, sans exception, conseillé des périodes de jeûne, ou de règles alimentaires limitatives. Ils l'ont fait sans expliquer leurs raisons philosophiques, comme si de telles règles venaient de Dieu lui-même. Cela donnait plus de poids à leur enseignement, auprès des masses, mais ceux qui sont avertis, voient nettement apparaître sous les formules théologiques, les dominantes hygiéniques ou thérapeutiques. Les exercices, souvent imposés au cours des prières, sont des séances de culture physique.

Nous allons vous donner un rapide aperçu des diverses conceptions d'ordre alimentaires qui sont celles des principales religions ; et vous verrez combien les "restrictions" de toutes sortes, quantitatives ou qualitatives, jouent toujours un grand rôle, au sein des églises, quelle que soit leur obédience.

Vous comprendrez, alors, les raisons qui font que la "diététique" se trouve toujours mêlée aux plus hautes spéculations philosophiques et métaphysiques.

C'est une des plus pures traditions de notre culture. Sans aucun doute, une survivance de la sagesse archaïque se manifeste, ainsi, chaque jour, sous nos yeux. Au milieu des débris, ou des lambeaux de la "grande connaissance primordiale", représentée d'un côté par les enseignements des religions (où se cachent encore bien des mystères), et de l'autre par le savoir scientifique des hommes, fragmentaire et limité, se tient debout, indestructible, cette éternelle et évidente vérité que l'aliment conditionne la vie, et que de son choix résulte la santé.

Les maladies s'attrapent à table. Les aliments purs font les pur-sangs. Le bon sang fait le bon sens ; et les aliments sains font les hommes saints.

Au fond de l'assiette de chacun, il y a, donc, tous les désordres et les laideurs de ce monde, mais aussi toutes ses grandeurs et sa beauté. A nous de savoir choisir !

Les sciences et l'observation nous ont aidé à y voir clair ; les religions, à leur tour, vont contribuer à notre édification.

A) - Celtes Aryens primitifs -

Les "Aryas", ou "Celtes", sont, indiscutablement, les ancêtres de notre grande famille blanche, indo-européenne. Sous la conduite de leur chef légendaire, Rama, ils fondèrent de nombreux empires et de grandes civilisations tout au long de leur route, qui s'étendit des rivages de l'Atlantique jusqu'aux pieds de l'Himalaya. D'où venaient-ils ? Peut-être étaient-ils les survivants de ce grand continent, disparu au coeur de notre océan, et appelé "Atlantide", colonie de l'Empire universel de Mu, encore plus ancien, et situé dans le Pacifique, et qui, ayant atteint son apogee, aurait lui aussi disparu dans les flots, il y a environ 200.000 ans, et cela apres avoir instruit tous les peuples de la terre (d'où l'aube post-diluvienne de nos civilisations "historiques", qui nous apparurent toutes faites sous la tutelle de Grands Instructeurs, au lieu de sortir lentement de la barbarie et de la vie sauvage).
Les Aryens primitifs avaient une religion solaire. Dans l'astre du jour, ils adoraient le Createur, sans pour autant l'identifier au soleil lui-même. Ils l'appelaient Ra (soleil) ; et le même mot signifiait Roi. Ram, Rama ou Ramu aurait eu, donc, pour sens Roi de MU.
Les Egyptiens, dont l'antique civilisation s'était formée par les deux courants de colonisation muenne, venus l'un de l'est (Haute-Egypte), l'autre de l'Ouest (Basse-Egypte), étaient, sans aucun doute, par ce dernier courant, de très proches parents des Aryens atlantéens. Les anciens Grecs, d'ailleurs, élèves des Egyptiens, gardaient en mémoire ce courant civilisateur venu du Nord. N'avaient-ils pas pour guide Apollon, l'Hyperboreen, qui chaque année retournait dans ses quartiers d'hiver ?
Mais revenons à la religion des Aryens.
Adorant le soleil, et respectueux des fruits de la terre, ils aimaient la Nature comme une mère nourricière, et lui rendaient hommage à l'occasion de leurs quatre grandes fêtes annuelles, qui se déroulaient au début de chaque saison, et en particulier au printemps, où après les semailles venait la promesse des récoltes.
Ils avaient le respect des grands arbres et des sources fraîches,

et jamais ne taillaient les bois à merci ou ne souillaient les eaux pures. Les "plaies" qu'ils faisaient à la t· leur mère, étaient bénignes · et elles se réparaient chaque saison, sous l action du soleil, élément visible du Père .. éateur de toutes cho e .
Ils s'excusaient, d'a'll urs, de leurs actions, dans leurs prières et le urs offrandes. Un tel respect des cycles de la vie pourrait servir de leçon aux modernes, eux qui polluent sa s vergogne notre milieu et gaspillent nos ressources naturelles.
Les Aryens avaient, donc, une ivil'sation très avancée, et des moeurs correspondant à leur éducation. Les lus instruits d'entre eux, parmi la classe dirigeante, étaient végétariens à l'exemple des Indous actuels qui sont leurs descendants, les plus directs dans l'esprit religieux et dans les moeurs.
Leurs chefs, à la fois prêtres et médecins conseillaient des périodes de jeûne de 1 à 2 semaines, aux equinoxes du printemp t de l'automne, pour purifier les corps.
Le bas peuple, moins croyant, suivait sa gourmand e t consommait des boissons fermentées, des viandes boucanées ou des pâtiss , formes d'alimentation apprises auprès des autochtones. Ils jeûnaient peu ou pas. Le druidisme est a religion que ces anciens Aryens ont laissée à la Gaule avant de s n aller vers les territoires lointains d'Europe et d'Asie. Mais nos ancêtres, les Gaulois, étaient restés des Celtes d'origine ; et leurs moeurs étaient plus epu ées et leur art de vie plus raffiné que les historiens romains veulent bien le dire.
Les druides, intellectuels de l'époque, furent pourchassés par les envahi eurs ; et lentement se perdit ainsi, l'immense savoir de ces "prêtres méde ns' ui savaient la vertu des eaux, des plantes, des silences dans les forêts profondes (méditation et prière sous les chênes), des jeûnes, et des régime imites à quelques aliments essentiels tels que les fruits, le lait et le miel.
Ils avaient, d'ailleurs, inventé un breuvage d'immortalité que les jeûneurs consommaient en sortant de leur cure. On a assimile ce breuvage à l'hydromel, ou à nos alcools, mais c'est une erreur. Il s'agissait, sans doute, d'une boisson à base de chlorophylle.

B) - Chez les Hébreux -

Les renseignements nous viennent de la Bible et des historiens an-

tiques. Ils sont, déjà, plus nombreux et plus précis.

Le type d'alimentation, chez les Hébreux, était comme chez les Aryens bien nés, le Végétarisme. Ce peuple utilisait le lait, mais rejetait le beurre (celui-ci rentrait dans la catégorie des graisses et comme tel appartenait au Seigneur.)

Les viandes étaient des mets d'exception pour les jours de fêtes ou pour honorer les hôtes.

Des règles strictes en limitaient l'emploi.

"Vous mangerez (Lévétique, ch. XI), parmi les quadrupèdes, tous ceux qui ont l'ongle divisé, le pied fourchu et qui ruminent. Mais vous ne mangerez point de ceux qui ruminent seulement, ou qui ont l'ongle divisé seulement, comme le chameau, le lapin, le lièvre, car ils ruminent bien, mais ils n'ont pas l'ongle divisé... Vous ne mangerez point non plus le pourceau, car il a bien l'ongle divisé, mais il ne rumine nullement".

Il était interdit de manger le sang des animaux ; il fallait, en les sacrifiant, leur ouvrir correctement la gorge afin que tout le sang puisse librement s'écouler. Les viandes étaient surtout bouillies ; mais jamais servies en ragoût ou avec des sauces, parce que les aliments gras doivent être séparés des aliments maigres (repas "cacher").

Ce peuple, animé par une forte spiritualité, témoignait d'un certain détachement à l'égard des "nourritures terrestres", et respectait scrupuleusement des "règles diététiques", qui se conçoivent fort bien pour des habitants des pays chauds, où la putréfaction et la fermentation rapides de certains aliments trop sanguins ou gras, sont toujours à craindre.

Sous Salomon, et lors de leur séjour en Egypte, les Hébreux oublièrent leur tempérance, mais le regrettèrent toujours par la suite. Les Israëlites modernes ont conservé la tradition culinaire de leurs ancêtres, figée dans leurs Ecritures.

C) - Chez les Egyptiens -

La vache était un animal sacré, et le porc était destiné aux petites gens et aux esclaves. La nourriture était des plus frugales à l'époque des Rois Divins ; elle était composée, uniformément, d'un peu d'orge et d'oignons, d'une fécule primitive, tirée des rhizomes de papyrus, de nénuphar ou de lotus. Plus tard, les grands prêtres furent débordés par le luxe de la table et la varié-

té des mets ; et l'Egypte, devenant le centre du monde antique pour un temps, connut l'abondance. La vieille civilisation théologique unitaire et solaire, ou règnent en général des règles diététiques salutaires, céda le pas à une nouvelle forme de civilisation sous le dirigisme d'une aristocratie de faux prêtres, plus affairistes et sorciers que grands initiés, où l'art culinaire devint très savant et raffiné, donc nuisible au peuple.

D) - Chez les Assyriens -

Ce peuple de guerriers témoignait d'un certain mépris pour l'agriculture et préférait la chasse, d'où une alimentation fortement carnée, du moins chez les classes dirigeantes.
Le bas peuple devait se contenter, au début, de poissons séchés ou de sauterelles, et de quelques légumes sauvages.
Les pratiques religieuses imposaient, d'ailleurs, une certaine frugalité. Mais à mesure que se constitua l'immense empire assyrien, la richesse et l'abondance gagnerent toutes les classes ; et sous le règne d'Assurbanipal, conquérant de l'Egypte, le luxe était tel que les repas étaient pris couché, et au son de la musique, et que les plus humbles des citoyens avaient des esclaves pour leur servir les mets les plus sophistiqués et les vins les plus rares.
Comme toujours, les précepts religieux du début s'étaient déformés sous l'influence des moeurs. Et la rusticité, qui avait fait la force des ancêtres, devint la mollesse qu'on retrouve chez tous les peuples décadents, avec l'abandon des concepts religieux et les prescriptions d'hygiène alimentaires qui s'y attachent.
Partout on retrouve cette évolution. A l'origine une religion pure et des moeurs simples, puis avec les conquêtes viennent les moeurs dissolues, l'abandon des règles d'austérité et les nourritures incendiaires. La décadence, alors, est proche. On retrouve cette même évolution au cours de l'histoire des Chaldéens et des Perses.

E) - Chez les Grecs de l'Antiquité -

Là, comme ailleurs, l'essentiel de l'alimentation des Hellènes était la farine d'orge (madza), la poule au pot (matkya) et un hachis de fines herbes, de fruits secs et de viande blanche (myrma). Le beurre était inconnu ;

et le lait et les fromages étaient considérés comme des excréments, tout juste bon pour les barbares.
Les viandes de boucherie étaient inexistantes. C'est plus tard, au temps de Périclès, que cet aliment devint plus courant.
Quant au sucre, il resta inconnu jusqu'à l'expédition d'Alexandre qui l'introduisit en Occident en même temps que les épices.
Mais à partir des guerres médiques, le luxe et la bonne chère se répandirent dans toute la Grèce.
Seule, Sparte, résista à la contagion, et ses habitants se contentèrent encore longtemps de "l'austère brouet noir" de Lycurgue.
Néanmoins, le pays tout entier devint vite un centre gastronomique réputé. Aucun frein religieux ne joua en faveur des Grecs des anciens temps, mais ils surent demeurer fidèles aux règles d'hygiène générale et de gymnastique qui avaient fait d'eux des athlètes. L'art et le sens du beau, qui leur servaient de religion, disciplinèrent en quelque sorte leurs moeurs, et tempérèrent leurs excès, alors que, plus tard, et toujours suivant la même évolution, les Romains au temps de leur prospérité sombrèrent dans tous les excès et toutes les débauches.

F) - Chez les Romains -

Deux périodes distinctes sont à considérer comme dans l'histoire de tous les peuples. Les romains des premiers siècles, agriculteurs sages et économes, vivaient de peu, de quelques céréales, de légumes et de fruits. Leur mets essentiel était le "pulmentum", sorte de bouillie d'orge, et de froment, appelé l'épeautre. La viande était un luxe. Le beurre était inconnu ; et le miel remplaçait le sucre. Ils mangeaient assis et leur repas était bref.
Les Romains de la fin de la République et de l'Empire, conquérants et exploiteurs des peuples d'Europe et d'Afrique, se signalèrent, au contraire, par leur intempérance, le faste de leurs repas, la complication de leurs menus et leur folle prodigalité. Malgré tout, les pauvres plébéiens furent toujours de moeurs plus sobres que les riches patriciens. Mais c'est dans cette débauche que sombra le puissant empire romain.

G) - Chez les Byzantins -

Après la décadence de Rome, Byzance devint la nouvelle capitale

de ce qui restait du vaste empire. Les Byzantins, suivant leur richesse, aimaient également le luxe et les plats raffinés ; mais un courant mystique gagna cette partie de l'empire, où des moines prêchèrent la tempérance et la frugalité.

Se rappelant le passé, la force de leurs ancêtres, et leurs moeurs simples, ils invitaient leurs concitoyens à se contenter d'un seul repas par jour, ou bien de mets composés de fèves, de figues, de pruneaux, de châtaignes, de noix, de légumes herbacés et de fromages. Les plus sectaires étaient appelés "brouteurs", ou "mangeurs d'herbe". Ce mysticisme gagna peu à peu toutes les classes de la société où le jeûne (durant les trois semaines du carème et 2 jours par semaine le reste de l'année) fut une règle suivie, assez fidèlement par tous.

La très riche et raffinée Byzance se sauva, ainsi, de la débauche, en écoutant la voix de ses prêtres inspirés, comme les Grecs, quelques siècles plus tôt, avaient su éviter le même mal par leur amour de la beauté et des formes sculpturales.

H) - Chez les Gaulois -

On se nourrissait principalement de soupes d'herbages et de racines, de poulets et de laitages. Le pain ne tenait que peu de place dans l'alimentation, et servait surtout d'offrande à la fête du gui, cérémonie celtique, où officiaient les Druides.

Après la conquête romaine, tout changea, et les Gaulois prirent vite les mauvaises habitudes de leurs vainqueurs, Ils se livrèrent, dès qu'ils le purent, à de lourdes orgies, et leur beuverie devint légendaire.

En perdant la religion de leurs ancêtres, ils perdirent le sens du sacré pour acquérir celui de la force brutale et le culte des aliments qui la donne.

Tout le Moyen-Age français est marqué par cette nourriture lourde, carnée à l'excès et arrosée de vins hérités des Romains. Les prêtres, même, suivirent l'exemple des laïcs. C'est l'époque des gros moines, fréquentant plus les cabarets que les églises.

A partir de la Renaissance, la cuisine devint plus raffinée, les mets plus variés et mieux assortis, mais le luxe et l'abondance gâchèrent tout. La table de nos seigneurs et de nos rois fut la mieux pourvue de toute l'Europe. Les bourgeois, comme il se doit, cherchaient à imiter les gens de la Cour. Mais

les paysans étaient soumis à de sérieuses privations, suivant les aléas des saisons et la difficulté des récoltes.
On signale même que sous le règne de Louis XIV, le Roi Soleil, beaucoup de paysans ne vécurent que de pain noir, d'orties et d'herbes sauvages, et que la région de Blois fut la plus éprouvée (vers 1662).

I) - Chez les peuples d'Extrême-Orient -

Les Chinois d'avant la révolution étaient, dans la masse du peuple, végétariens plus par nécessité que par goût. Riz, légumes et poissons séchés représentaient le menu traditionnel. Les riches et les mandarins, par contre, vivaient dans l'opulence, et leur table était garnie de mets les plus rares : tétines de truie, nids d'hirondelles, ailerons de requins, et petits chiens farcis. Le lait n'était point consommé, étant considéré comme un produit impur, excrémentiel, analogue à l'urine. Et ils nourrissaient la même aversion pour le beurre et le fromage ; par contre les oeufs entraient dans l'alimentation courante.
De nos jours, la pauvreté s'est installée plus que jamais à la table du Chinois, et elle s'est généralisée avec l'austérité des moeurs politiques.
La surpopulation de ce pays, il est vrai, est une menace constante de famine, au moindre gaspillage. On peut dire que le régime alimentaire des Chinois est autolytique, ou restrictif, pour des raisons d'économie politique. Riz et soya sont les deux aliments de base.
Les Japonais ont une alimentation sensiblement de même nature. Mais leur liberté et le contact avec les Américains, font que leurs mets sont plus variés. Néanmoins, les "Jaunes" par leur tradition religieuse sont sobres et mangent peu. Ils ne boivent pas au cours de leur repas ; ils se contentent d'un peu de thé chaud, seulement pour terminer.
Tous ces peuples ont conservé une certaine culture philosophique du passé, et des moeurs marqués profondément, sans distinction de classe, par des "enseignements sacrés" qu'on retrouve en particulier, et dans toute leur rigueur, chez les Thibétains. Cette éducation contribue à faire supporter allègrement des privations ou des restrictions salutaires à tous les "Jaunes" qui en comprennent, sans effort, non seulement les nécessités économiques, mais encore les bienfaits physiologiques.
Par contre, dans nos pays d'Occident, on ferait une révolution si le vin, la

viande et le tabac par exemple, venaient à disparaître de notre vie, sans espoir de retour.

J) - Chez les Hindous -

Ce peuple, encore plus fortement marqué que les Chinois et les Japonais, est végétalien. Sa croyance en la métempsychose (migration des âmes humaines à travers les races animales) fait qu'il respecte la vie partout où elle se trouve.
Il en résulte que la plupart des Hindous se nourrissent de riz, de légumes et de fruits. La religion, ici, domine la vie de chaque jour, et les règles diététiques prescrites sont observées par tous.

K) - Chez les autres peuples -

Les Canaques et Maoris (archipels de l'Océanie) ont pour aliment essentiel le fruit de l'arbre à pain (jacquier), avec pour boisson une infusion de kawa.

Les Esquimaux, pour des raisons de situation géographique, ne vivent que de poissons crus et de viande de phoque, accommodée de temps en temps à la bouillie de lichens demi-digérés (qu'ils retirent de l'estomac des rennes).

Les Noirs d'Afrique, menant la vie pastorale, s'alimentent de fruits de mil et de manioc, et d'un peu de gibier ou d'animaux de leur élevage.

Les Arabes du désert mangent du couscous, farine de semoule, avec de la viande de mouton. Tous sont très sobres et ne boivent pas d'alcool, défendu par leur religion. Le cochon est également interdit.

Les peuples chrétiens avaient, également, des règles strictes édictées par St-Jean ; mais ces règles sévères furent vite abandonnées et tombèrent dans l'oubli. Actuellement, les chrétiens ne connaissent que la restriction du carème et du vendredi saint où défense leur est faite de manger de la viande, au sens général d'aliment. En d'autres termes, les vrais chrétiens devraient jeûner ces jours-là ; mais en prenant le mot "viande" dans son faux sens d'aliment carne, ils mangent comme les autres jours, en remplaçant seulement la viande par du poisson.

Les Musulmans, eux-mêmes, à propos du Ramadan, ont détourné

la loi de Mahomet, avec la même désinvolture que les Chrétiens l'ont fait pour le carème. Le neuvième mois de l'année lunaire est chez les Arabes, consacré au jeûne. C'est le Ramadan. Pendant toute cette durée, ils ne doivent prendre aucune nourriture solide tout au long des jours. Le Coran est formel.
Mais dans la pratique, en interprétant tendancieusement le texte sacré, on limite la prise de nourriture de l'aube au crépuscule, c'est-à-dire durant la journée solaire et on mange la nuit, ce qui, assurément, n'est pas ce qu'avait voulu le prophète pour son peuple.

Il faut retenir de cet exposé que l'idéal religieux, chez tous les peuples, a toujours freiné les excès des sens et en particulier les abus de nourriture ; et lorsque le spiritualisme, quel qu'il soit dans ses formes, tend à disparaître sous les attaques du matérialisme, la sensualité sous tous ses aspects redevient maîtresse des hommes et les poussent à tous les extrêmes. Certes l'esprit religieux des peuples n'a pas toujours été à la hauteur de celui des grands Initiateurs, mais on peut dire que chaque fois que ceux-ci ont pu se faire entendre et faire respecter la pureté de leur enseignement, cela a toujours été dans un sens de paix entre les hommes, et de modération dans les moeurs, notamment de la table, où les jeûnes et les restrictions étaient imposés comme"thérapeutiques" pour sauver les corps et libérer les âmes.

Nous tenions à préciser ces faits dans ce cours de diététique où les restrictions alimentaires ont des fins médicales, hygiéniques et culturelles, indissolublement liées.

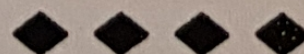


TABLE DES MATIERES

TOME II

AU LECTEUR DE CE COURS

Nous espérons que vous avez bien compris ce cours, et toutes les "notions inédites" qu'il vous apporte. Il se peut, cependant, que certains éléments aient échappé à votre entendement. Pour contrôler vous-même votre degré de compréhension, nous vous invitons à répondre par OUI ou par NON aux questions qui suivent. Vous trouverez les réponses chiffrées, à ces questions, en bas de page. Cet "auto-contrôle" ne peut que vous être profitable. Dans le cas d'erreur de votre part, relisez les textes qui s'attachent aux questions, et vous les assimilerez mieux en deuxième lecture. Mais, si malgré vos efforts, certaines difficultés subsistaient, n'hésitez pas à nous écrire et à nous en faire part. Nous vous répondrons par retour.

Questionnaire auto-contrôle

(répondre simplement par OUI ou par NON)

1) - Est-ce que "Médecine physique" est synonyme de "Naturopathie" ?

2) - "Naturopathie orthodoxe" et "Hygiène vitale" sont-elles des conceptions biologiques identiques ?

3) - La philosophie de l'humanisme biologique est-elle utile à la Naturopathie ?

4) - Les soins locaux, antisymtômatiques, sont-ils valables, dans certains cas ?

5) - Ces cas sont-ils rares ?

6) - L'acupuncture est-elle une technique "majeure" ?

7) - Diététique et Nutrition ont-elles les mêmes buts ?

8) - La notion de "ration équilibrée" est-elle valable ?

9) - Le diplôme est-il une garantie de compétence ?

10) - La technique "isolée" peut-elle plus que la technique "intégrée" ?

11) - La diététique est-elle l'art de la distribution ?

12) - La nutrition est-elle l'art de la restriction ?

13) - Les humeurs, par leur souillure ou leur pureté conditionnent-elles la maladie et la santé ?

14) - Les localisations pathologiques de la "crasse humorale" s'expliquent-elles par le tempérament ?

15) - Une maladie réactionnelle est-elle une "maladie authentique", lésionnelle et irréversible ?

16) - Dans la "cure de désintoxication" naturopathique, peut-on ne pas faire figurer la diététique ?

17) - Y-a-t-il des maladies d'origine psychique ?

18) - Les "crises curatives" sont-elles évitables ?

19) - Les "crises curatives" sont-elles salutaires ?

20) - Faut-il en atténuer la violence ?

21) - Est-il exact que le jeûne humide lave la lymphe et ouvre le foie ?

22) - Peut-on dire que le jeûne sec lave le sang et ouvre les reins ?

23) - Schrott, est-il l'inventeur du régime sec ?

24) - Les jeûnes longs sont-ils les meilleurs ?

25) - Faut-il entrer en jeûne sans purger l'intestin ?

26) - Les jeûnes passifs (sans exercice physique) sont-ils à conseiller ?

27) - Est-ce la force vitale qui commande à l'autolyse et aux draînages ?

28) - Le repos mental est-il obligatoire pendant le jeûne ?

29) - L'acétonémie est-elle une raison suffisante pour arrêter la cure de jeûne ?

30) - Les eaux, fortement minéralisées sont-elles indiquées dans le jeûne humide ?

31) - La purge, a-t-elle même formule pour tous ?

32) - La bouillie cellulosique peut-elle dans certains cas remplacer la purge ?

33) - Les fruits juteux sont-ils déconseillés en sortant du jeûne ?

34) - La pureté humorale confère-t-elle une certaine élévation morale ?

35) - Peut-on vivre 8 jours, sans boire, ni manger ?

36) - Le rhume, est-il de nature colloïdale ?

37) - L'arthrite cervicale, est-elle de nature cristalloïdale ?

38) - Faut-il faire une cure sèche dans l'otite suppurante ?

39) - Faut-il faire une cure sèche dans la sciatique rhumatismale ?

40) - Faut-il faire une cure sèche dans la bronchite ?

41) - Faut-il faire une cure sèche dans l'acnée ?

42) - Faut-il faire une cure humide dans le cas d'une "plaie suintante" lente à fermer ?

43) - L'assaut liquide suit-il la cure sèche ?

44) - Bismark et Schrott, vivaient-ils à la même époque ?

45) - Les animaux font-ils d'instinct des cures sèches ?

46) - Peut-on vivre vieux en mangeant de tout ?

47) - L'homme peut-il fixer l'azote atosphérique ?

48) - Les peaux qui brunissent au soleil, se nourrissent-elles des rayons lumineux ?

49) - La monodiète, la moins nourrissante, est-elle la r eilleure ?

50) - Le végétalien se prive-t-il de sous-produits animaux ?

51) - Le Christ, usait-il du régime pesé ?

52) - Est-ce que cuire, c'est dénaturer ?

53) - La vie, peut-elle être entretenue uniquement avec une alimentation cuite ?

54) - Le céréalisme est-il la formule idéale ?

55) - L'homme, est-il un animal carnivore ?

56) - Un régime médical peut-il suffire une vie entière ?

57) - Est-ce que toutes les religions se sont intéressées à la diététique ?

58) - La plus sévère, est-ce a religion chrétienne ?

59) - Les peuples pauvres sont-ıls plus sains ?

60) - Le goût, peut-il servir a nous guider vers une réforme alimentaire salutaire ?

Réponses : 1 (non) ; 2 (oui) ; 3 (oui) ; 4 (oui) ; 5 (oui) ; 6 (non) ; 7 (non) ; 8 (non) ; 9 (non) , 10 (non) ; 11 (non) ; 12 (non) ; 13 (oui) ; 14 (oui) ; 15 (non) ; 16 (non) ; 17 (non) ; 18 (oui) ; 19 (oui) ; 20 (oui) ; 21 (non) ; 22 (non) ; 23 (oui) ; 24 (non) ; 25 (non) . 26 (non) ; 27 (oui) ; 28 (oui) ; 29 (oui) ; 30 (non) 31 (non) ; 32 (oui) ; 33 (oui) ; 34 (oui) ; 35 (oui) ; 36 (oui) ; 37 (oui) ; 38 (oui) ; 39 (non) ; 40 (oui) ; 41 (oui) ; 42 (non) ; 43 (oui) ; 44 (oui) ; 45 (oui) ; 46 (non) ; 47 (oui) ; 48 (oui) ; 49 (oui) ; 50 (oui) ; 51 (oui) ; 52 (oui) ; 53 (non) ; 54 (non) 55 (non) ; 56 (non) ; 57 (oui) ; 58 (non) ; 59 (oui) ; 60 (non).

AUX ETUDIANTS EN NATUROPATHIE

(de l'Institut d'Hygiène Naturelle de Paris)

Les élèves, régulièrement inscrits à l'I.H.N. (enregistrée à l'Académie de Paris, suivant la Loi), et en cours d'étude de Bromatologie, doivent faire les devoirs de ce cours de Diététique, dont les sujets sont indiqués ci-dessous.

Chaque devoir, écrit lisiblement (de préférence dactylographié), devra être développé sur deux pages (minimum). Les devoirs, faits, seront envoyés, en un ou plusieurs envois, au Secrétariat de l'I.H.N. (26, rue d'Enghien à Paris Xème). Les élèves recevront des "corrigés-types".

Stages - Aux dates fixées par l'Ecole, des stages oraux (séminaires) complètent la formation écrite. Ils ont lieu, chaque année, avant l'examen de fin d'études et l'attribution du certificat, correspondant. En chaque discipline, le processus est le même.

SUJETS DES DEVOIRS

1) - Qu'est-ce que la Diététique, et quels sont les moyens dont elle dispose ?

2) - Qu'est-ce que l'encrassement humoral, et comment expliquer qu'une cause unique puisse aboutir à une pluralité d'effets (les maladies locales classiques) ?

3) - D'où viennent les colles et les cristaux, et quelles sont les caractéristiques des "maladies colloïdales" et des "maladies cristalloïdales" ?

4) - Qu'est-ce qu'un jeûne humide ou hydrique ? Quelles sont les précautions à prendre pour éviter la violence des "crises curatives" ?

5) - Etudier une dizaine de plantes diurétiques connues, et leurs formes d'absorption possibles.

6) - Etudier une dizaine de plantes laxatives et purgatives (et leurs formes d'absorption, possibles).

7) - Que se passe-t-il, pendant le jeûne humide, au niveau du sang et des reins ?

8) - Au cours d'un jeûne, faut-il ou non purger, faut-il ou non donner des lavements, faut-il ou non faire suer et respirer profondément ? Expliquer clairement votre point de vue.

9) - Mécanisme du jeûne sec (ou complet). Que se passe-t-il au niveau de la lymphe et du foie ?

10) - L'assaut liquide (douche rénale). Est-ce une thérapeutique en cas de néphrite, ou une "gymnastique hygiénique" des reins pour tous les "bien-portants ?

11) - Que pensez-vous des "jeunes mixtes" et pour quelles raisons en user ?

12) - Qu'est-ce qu'une "monodiète" et quelle est la meilleure des monodiètes ?

13) - Que pensez-vous de la "macrobiotique" (orientale) ? Quelles sont ses erreurs ?

14) - Qu'est-ce qu'un régime restrictif ? - Donnez 10 formes différentes de régime restrictif.

15) - Que pensez-vous des régimes médicaux ? Examinez-en trois et donnez vos critiques.

16) - Les moyens de la "Diététique" peuvent-ils se concevoir en dehors de la "cure de désintoxication" naturopathique ?

17) - Etablissez une "cure de désintoxication" pour un "eczémateux sec", en indiquant surtout le moyen diététique utilisé.

18) - Même chose que ci-dessus, mais pour un bronchiteux.

19) - Comment expliquez-vous que toute restriction alimentaire amorce une autolyse ?

20) - Qu'est-ce que le "végétalisme" et quelles sont ses erreurs ?

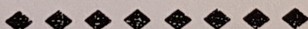
21) - Qu'est-ce que le "végétarisme" et quelles sont ses erreurs ?

22) - Qu'est-ce que le "céréalisme" et quelles sont ses erreurs ?

23) - Qu'est-ce que le "fruitarisme" exclusif, et quelles sont ses impossibilités ?

24) - Qu'est-ce que le "carnivorisme" et quelles sont ses erreurs ?

25) - La Diététique est-elle une science humaine, fondamentale ?
Pourquoi ?



420gr